

Liebe Kinder,

heute braucht ihr 2 volle geschlossene Trinkflaschen (halber Liter), etwas Platz und Elan.



**Also auf, alles durchlesen und los geht's!
Die Flaschen behältst du immer in je einer Hand.**



1. Sprich mit deinen Eltern, wo du üben darfst! Räume evtl. einen Stuhl oder Tisch zur Seite! Lade Eltern oder Geschwister zur Heimübungsstunde ein! Arbeite leise, damit niemand gestört wird! Ihr habt das bestimmt zu Hause schon gut gelöst.
2. Suche dir wieder Musik, die du gern hörst!
3. Trage bequeme Kleidung!

Auf die Plätze, fertig...los !!!

1.Boxen

Du hast in jeder Hand eine Flasche und läufst im Rhythmus deiner Musik. Kommt der Refrain, dann boxt du die Arme kräftig nach vorne.

- Variante: Hopselauf, Anfersen, Einbeinsprünge
- Variante: nach oben, nach unten, nach hinten



2.,,Wollewickeln“

Gehe in den Grätschstand und beuge die Knie leicht! Bleibe aber im Rücken aufrecht! Jetzt kreiselst du die Flaschen (Arme in Vorhalte), wie beim Wolle aufwickeln umeinander! 30x

- Variante: nach oben, hinter dem Rücken
- Variante: nach innen, nach außen
- Nimm die Arme in die Seithalte und kreise die Hände! 30x

3.Hampelmann

30x



4. Rumpfaufrichten

Gehe in Rückenlage und stelle die Beine gebeugt auf!
Arme mit Flaschen in den Händen bleiben in der Vorhalte.
Du richtest den Oberkörper auf, streckst die Flaschen weit nach vorn bis die Ellenbogen über den Knien sind - 3x10 mit kleiner Pause dazwischen.



- Variante: auf Tempo, ohne Pause

5. Halteübungen

Gehe in Bauchlage und halte die Arme mit den Flaschen in den Händen in Hochhalte, dann in Seithalte und Tiefhalte für jeweils 10 Zählzeiten.

(3 Durchgänge)



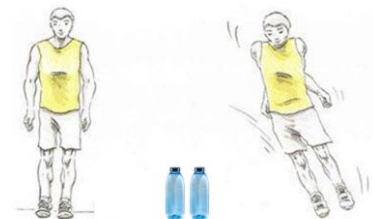
- Variante: längere Haltezeiten, keine Pausen, schwerere Flaschen, kleine Wippbewegungen in der Haltezeit
- Führe die Arme mit den Flaschen von der Hochhalte über die Seithalte in die Tiefhalte und zurück! 3x10

6. Hocksprünge

Stelle eine Flasche als Markierung auf!

Springe seitlich über die Flaschen hin und zurück!

3x10, dazwischen Pause



- Variante: mit Zwischensprung bei der Landung, besonders hoch springen, keine Pause, zwei Markierungen/ Flaschen nebeneinander aufstellen

7. Armkreisen

Du stehst in der Grundstellung und kreist deine Arme vorwärts.
Halte das Gleichgewicht! 30x



- Variante: Drehe rückwärts; eine Hand vor- die andere rückwärts! Versuche Kreise seitlich zu zeigen! Denke an beide Richtungen!

8. Kniebeuge



Achtung!
Beginn: Arme in Seithalte!
Kniebeuge mit Armen in Vorhalte!
Ende: Arme in Seithalte!

Du hast die Flaschen wieder in der Hand und stehst im Grätschstand. Die Arme sind in der Seithalte. Beuge die Beine und nimm gleichzeitig die Arme in die Vorhalte. Versuche im Rücken aufrecht zu bleiben und die Arme auf Schulterhöhe zu bewegen.

Abschluss:

1. Versuche die Flasche auf 2 Fingern zu balancieren! Probiere 5x, nimm dann die andere Hand!
2. Lege die Flasche auf deinen Handrücken, wirf sie nach oben und versuche die Flasche mit der gleichen Hand zu fangen! Teste das 5x und übe dann mit der anderen Hand!
3. Die Flasche liegt auf dem Boden. Versuche sie mit den Füßen aufzustellen! Übe 5x!



Jetzt hast du es geschafft, du kannst dich setzen, deine Flasche öffnen und Prost zu dir sagen... :)
Bei einem Getränk mit Kohlensäure gibt es eine Überraschung, dann bitte nur im Freien öffnen!!!

Ich hoffe, es hat einigermaßen geklappt und ihr habt euch bewegt.

Bleibt gesund und bis zum nächsten Heimssportunterricht!

Liebe Grüße von B. Bonsack

Bildquellen:

Supermann mit Hanteln: https://www.griffiths-consulting.de/wp-content/uploads/2018/07/Fotolia_71711092_S.jpg. Zugriff am 14.05.20, 13:58 Uhr.

Boxer: https://www.google.com/search?q=boxen+kinder+illustrationen&tbm=isch&ved=2ahUKEwiwsszkprPpAhVOgqQKHZkLCPgQ2-cCegQIABAA&oq=boxen+kinder+illustrationen&gs_lcp=CgNpbWcQAzoCCAA6BAgAEB46BggAEAUQHjoGCAAQCB AeUMrpAViuhQJg1YkCaABwAHgAgAGEAYgB0g2SAQQwLjE1mAEAoAEBqgELZ3dzLXdpei1pbWc&sclient=img&ei=jDK9XrC8Kc6EkgWZl6DADw&bih=937&biw=1920&rlz=1C1MSIM_enDE571DE571#imgrc=sXiKed0bUFS3TM. Zugriff am 14.05.20, 14:07 Uhr.

Rumpfaufrichten: https://lh3.googleusercontent.com/proxy/kVa5uYWPmOCf3jzrwNCLtKoPo-H8B7I4PyOVIsrE2JfMzZ0ZrbDMt6xc2r63_Za-7MAdES_burMitASdTkxeYyX7YJw1k4mDvE63PWutBdpPUxgrCYyTukloR1g. Zugriff am 14.05.20, 14:21 Uhr.

Bauchlage/Körperheber: https://img-s-msn-com.akamaized.net/tenant/amp/entityid/BBfc3Ho/_h400_w284_m1_bwhite.jpg. Zugriff am 14.05.20, 14:25 Uhr.

Armkreisen: https://www.fitforfun.de/files/images/200804/0/schulter_aufwarmen_1,19349_m_n.jpg. Zugriff am 14.05.20, 14:51 Uhr.

Hampelmann: https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn%3AANd9GcSigV5fW_vC2QYRxQtymR_KicnX7Wd7Ag-nff2S8QA78M59eYXW&usqp=CAU. Zugriff am 30.04.20, 13:18 Uhr.

Kniebeuge: <https://www.got-big.de/Blog/wp-content/uploads/2017/01/Freie-Kniebeugen-300x260.jpg>. Zugriff am 14.05.20, 15:08 Uhr.

Balancieren: https://lh3.googleusercontent.com/proxy/uai6ea91UkmHnB4PLFkvpsEYN-bUAR4M7MTtNwqOTdwWIvrtCaCjyp9_2oP8jV186Yd-LKDnzh8LRfxkVtP7FHjKQML_9p4a_xMXTd4b-Q-g. Zugriff am 14.05.20, 15:16 Uhr.