

## Sporthausaufgaben am Schwerd

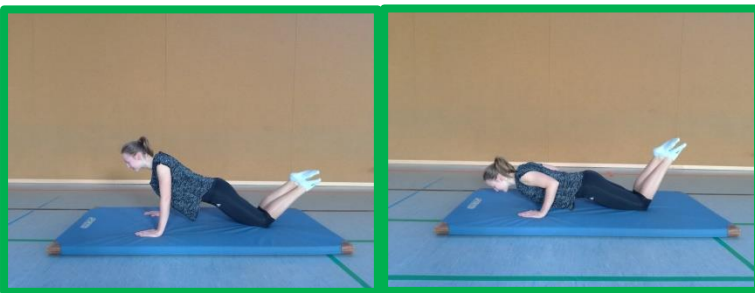
Warum „Sporthausaufgaben“ ?

Diese Übungen sollen helfen, die alltäglichen Belastungen wie langes Sitzen, schwere Taschen Tragen und sportliche Herausforderungen besser zu bewältigen.

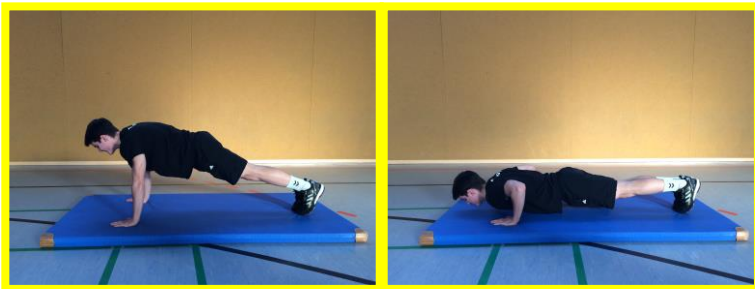
Wie oft?

Mindestens 3 mal pro Woche; Jede Übung soll mindestens 30 Sekunden durchgeführt werden. Beginne mit den leichten Übungen (grün) und steigere dich zu gelb und rot.

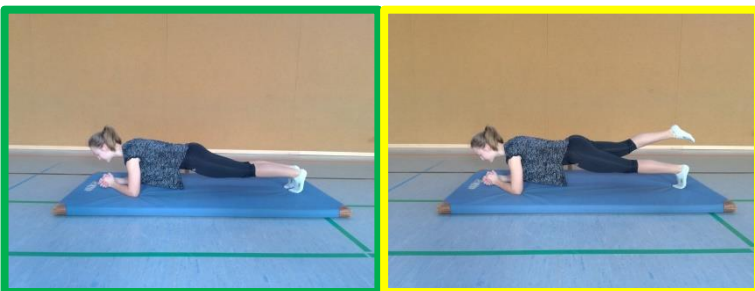
### 1. Liegestütz einfach/ schwer



- Gerader Rücken
- Arme etwa schulterbreit
- Körperspannung
- Bauch anspannen

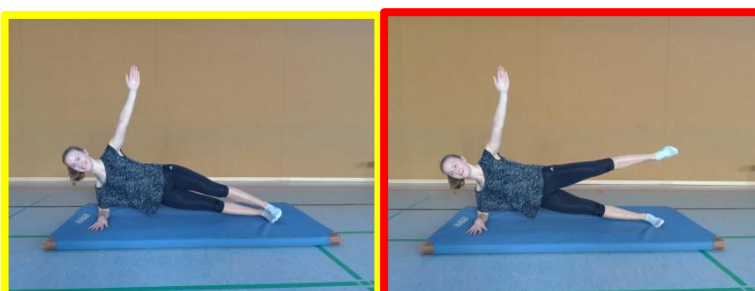


### 2. Unterarmstütz



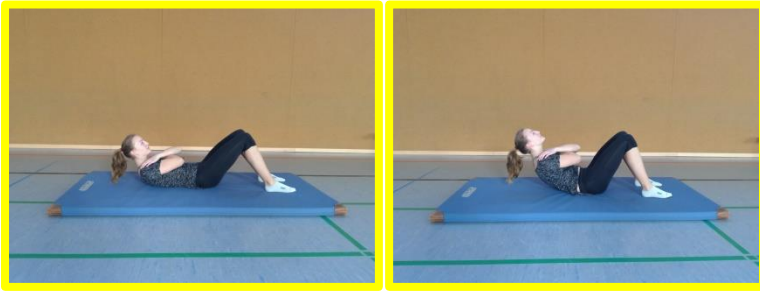
- Körper eine Gerade
- Gerader Rücken
- Körperspannung
- (Füße abwechselnd kurz anheben)

### 3. Seitstütz



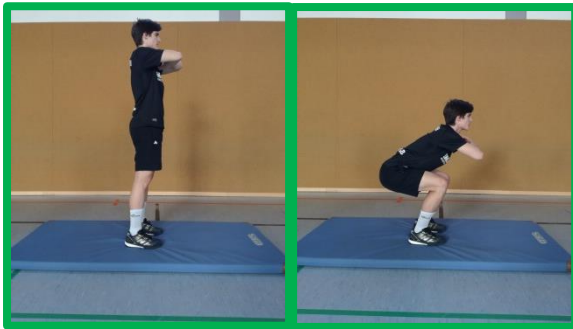
- Einen Unterarm aufstützen
- Anderen Arm in die Luft
- Hüfte gerade
- (Ein Bein anheben)

#### 4. Sit-ups



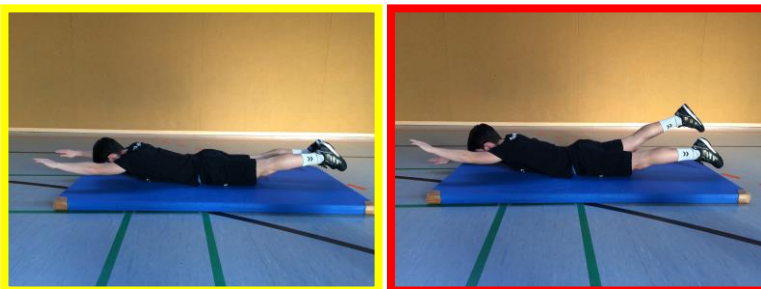
- Unteren Rücken auf dem Boden lassen
- Füße auf den Boden (nicht einhaken)
- Blick schräg nach oben zur Decke
- Arme verschränkt vor der Brust
- Führe die Übung langsam aus!

#### 5. Kniebeugen



- Gerader Rücken
- Kniewinkel etwa 90°
- Ferse auf dem Boden lassen

#### 6. Schwimmer



- Oberkörper und Beine anheben
- Blick nach unten
- Im Wechsel rechten Arm und linkes Bein und umgekehrt anheben

**Im Sportunterricht werden diese Übungen in unregelmäßigen Abständen überprüft.**

In dieses Trainingstagebuch kannst Du deine ersten Wiederholungen oder Zeiten eintragen.

Trainingsziel						
Datum	Übung 1	Übung 2	Übung 3	Übung 4	Übung 5	Übung 6

Trainingstagebuch zum Weiterführen und Notentabelle: <http://www.fmsg-speyer.de/sport>

**Viel Erfolg wünscht der Sport LK 2018 ☺**