

## Do-Your-Homework Challenge

So geht's:

- Aufgabe für den Tag erledigen, dabei ein kurzes Video machen (20-30 sec)
- Video hochladen
- Fertig

### FAQ

- *Darf ich auch was anderes machen?*  
Ja, du darfst. Die Hauptsache ist, du machst überhaupt was. Wobei dieses „überhaupt“ nicht nur Kraft sein soll, sondern eine Mischung aus Stabi, Schnelligkeit, Schnellkraft und Ausdauer.
- *Reicht es, wenn ich mir nur bei einer Übung filme?*  
Klar, doch.
- *Was ist, wenn ich krank / verletzt bin?*  
Dann sagst du Bescheid und dein Anteil zählt dann nicht mehr dazu.

### Tipp:

Gerade wenn ihr in der Kälte draußen Sport macht ist es angenehmer, erst zu duschen und danach ausdehnen.

### Woche vom 09. - 15.11.2020

Tag	Aufgabe(n)	Erledigt	Video hochgeladen
Mo, 09.11.2020	<p><b>WorkOut</b> Aufwärmen: 2min Seilspringen / Seilgehen / Treppenlaufen jeweils 45sec Workout und 15sec Pause, 2 Durchgänge, dazwischen 1 min Pause</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Situp mit Pritschen (wer einen Ball hat, wer nicht macht nur Situps) so ähnlich wie <a href="https://www.youtube.com/watch?v=WNxxFhYa6wc&amp;t=2m3s">https://www.youtube.com/watch?v=WNxxFhYa6wc&amp;t=2m3s</a></li> <li>• Liegestütz auf Finger (zumindest im Liegestütz halten) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=_dm1Zb2vZ28&amp;t=42s">https://www.youtube.com/watch?v=_dm1Zb2vZ28&amp;t=42s</a></li> <li>• Superman mit Ball pritschen (oder werfen und fangen) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=_dm1Zb2vZ28&amp;t=1m32s">https://www.youtube.com/watch?v=_dm1Zb2vZ28&amp;t=1m32s</a></li> <li>• Sumo Squads; dabei nach vorn und zurück springen <a href="https://www.youtube.com/watch?v=EhAKS7ldrfs">https://www.youtube.com/watch?v=EhAKS7ldrfs</a></li> <li>• Side Planks <a href="https://www.youtube.com/watch?v=9Q0D6xAyrOI">https://www.youtube.com/watch?v=9Q0D6xAyrOI</a></li> <li>• Reverse Tabletop <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Mw0Z4JpU96g">https://www.youtube.com/watch?v=Mw0Z4JpU96g</a></li> <li>• Burpees</li> </ul> <p>Ausdehnen</p>		
Di, 10.11.2020	<p><b>Joggen mit Intervallen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 10 min leichtes Joggen</li> <li>• Intervalle: ca 20m Sprint, ca 100m langsam Joggen 5 Durchgänge danach 2 min locker laufen nochmals die 5 Durchgänge Intervalle</li> <li>• 5 - 10 min Auslaufen</li> <li>• Ausdehnen</li> </ul>		

Tag	Aufgabe(n)	Erledigt	Video hochgeladen
Mi, 11.11.2020	<p>Aufwärmen: 2min Seilspringen / Seilgehen / Treppenlaufen jeweils 45sec Workout und 15sec Pause, 2 Durchgänge, dazwischen 1 min Pause</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Plank Jacks <a href="https://www.youtube.com/watch?v=PR9nHQXCZMo">https://www.youtube.com/watch?v=PR9nHQXCZMo</a></li> <li>• Superman Snowangels (kleines Gewicht hinter Rücken und vor dem Kopf von einer in die anderen Hand übergeben) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=r87-kgLLHK4&amp;list=PLrKBMLAh6n82UmaYx74snnCirWzlr5iQX&amp;index=2">https://www.youtube.com/watch?v=r87-kgLLHK4&amp;list=PLrKBMLAh6n82UmaYx74snnCirWzlr5iQX&amp;index=2</a></li> <li>• Ausfallschritt (jeweils 2 Schritte nach vorn, Becken unten halten) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ZdTyratYUws&amp;list=PLkoNLMQIk9laLsymhnsMmg0Br uWcsE6bY&amp;index=3">https://www.youtube.com/watch?v=ZdTyratYUws&amp;list=PLkoNLMQIk9laLsymhnsMmg0Br uWcsE6bY&amp;index=3</a></li> <li>• Rudern am Türrahmen Fußzehen an den Türrahmen und die Finger greifen um den Rahmen, dann mit festem Körper nach hinten fallen lassen und sich wieder ranziehen</li> <li>• Oblique Crunch with Leg Raise <a href="https://www.youtube.com/watch?v=E6gkZyd4soY">https://www.youtube.com/watch?v=E6gkZyd4soY</a></li> <li>• Triceps Dips <a href="https://www.youtube.com/watch?v=0326dy_-CzM&amp;t=1m11s">https://www.youtube.com/watch?v=0326dy_-CzM&amp;t=1m11s</a></li> <li>• Skater lunges <a href="https://www.youtube.com/watch?v=nNuOiZtbwGk">https://www.youtube.com/watch?v=nNuOiZtbwGk</a></li> </ul>		
Do, 12.11.2020	<p><b>Schnelligkeitsausdauer</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 10 min Joggen</li> <li>• 5x Sprints à 15m, 20m gehen (die Sprints aus dem Stand) - 2-3 min locker joggen das ganze 5x (wenn ihr das am Deich macht, wo ihr bergauf sprinten könnt, ist das noch besser)</li> <li>• locker heimlaufen</li> </ul> <p>Ausdehnen</p>		

Tag	Aufgabe(n)	Erledigt	Video hochgeladen
Fr, 13.11.2020	<p><b>Workout</b>  Aufwärmen: 2min Seilspringen / Seilgehen / Treppenlaufen jeweils 1min Workout und 15sec Pause, 2 Durchgänge, dazwischen 1 min Pause  <i>Achtung: längeres Workout, dafür weniger Übungen</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kniebeugen (mit Gewichten, z.B. Hantelstange hinter dem Hals), Wasserkasten (vor der Brust halten), etc</li> <li>• Reverse Crunch  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=gAyTBB4lm3I&amp;list=RDQMF191GIYQQ2E&amp;index=1&amp;t=0m42s">https://www.youtube.com/watch?v=gAyTBB4lm3I&amp;list=RDQMF191GIYQQ2E&amp;index=1&amp;t=0m42s</a></li> <li>• Stemmschritt / Blocksprung</li> <li>• Reverse Flies (mit Gewichten oder Therabändern)  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=6YwdobF9xTI">https://www.youtube.com/watch?v=6YwdobF9xTI</a></li> <li>• Single Leg Hip Lift (1. Runde rechts, 2. Runde links)  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=HVpc45_sjsg">https://www.youtube.com/watch?v=HVpc45_sjsg</a></li> <li>• High Knees Run  (<a href="https://www.youtube.com/watch?v=oDdkytiOqE">https://www.youtube.com/watch?v=oDdkytiOqE</a>)</li> </ul> <p>Ausdehnen</p>		
Sa, 14.11.2020	<p><b>Schnelligkeitstraining</b>  <i>macht heute zu zweit mehr Spaß</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 10 min leichtes Joggen zum Aufwärmen</li> <li>• schnelle Driplings auf der Stelle und danach ca 10m Sprint (mit max. Schnelligkeit) - 5 mal  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ISVe-gIqGIs">https://www.youtube.com/watch?v=ISVe-gIqGIs</a>  gerne auch mit Richtungswechsel beim Dripling dazwischen immer ein paar Sekunden Pause</li> <li>• 5 min leichtes Joggen</li> <li>• von Startpunkt aus ca 5m Sprint zu einem gedachtem Hütchen, einen Stein etc, umrunden und rückwärts zurück. - 5 mal</li> <li>• locker Heimlaufen</li> </ul> <p>Ausdehnen</p>		
So, 15.11.2020	30 - 45 min Fahrrad fahren		