

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 16. - 22.11.2020

Diesmal kommt neu hinzu das Home-Training mit Ball. Das sollte täglich stattfinden. Es reichen 5-10 min am Tag, gerne auch in aufgeteilt in 30 sec Häppchen, also z.B. zwischen zwei Streaming-Videos, wenn ihr euch mal kurz von der Haus-/Seminararbeit ablenken wollt, etc.

Beispiele hierzu finden sich zuhauf im Netz, z.B. https://www.youtube.com/watch?v=CnbRPO_hhEI oder <https://www.youtube.com/watch?v=PpyopuVxgxM> oder <https://www.youtube.com/watch?v=Ds46lxf8Hu8>

Überrascht mich (und eure Mitspielerinnen, wir freuen uns auf die Videos)

Ansonsten hier die Anregungen für die Woche:

Tag	Aufgabe(n)	Erledigt	Video hochgeladen
Mo, 16.11.2020	<p>WorkOut Aufwärmen: 2min Seilspringen / Seilgehen / Treppenlaufen jeweils 45sec Workout und 15sec Pause, 2 Durchgänge, dazwischen 1 min Pause</p> <ul style="list-style-type: none"> • Superman mit Ball pritschen (oder werfen und fangen) https://www.youtube.com/watch?v=_dm1Zb2vZ28&t=1m32s • In-Out Squads (https://www.youtube.com/watch?v=ZAK9zuAmEgM) • Liegestütz, abwechselnd Hand heben (mit Wasserflasche als Gewicht) • Single Leg Hip Lift (1. Runde rechts, 2. Runde links) https://www.youtube.com/watch?v=HVpc45_sjsg • Bicycles (https://www.youtube.com/watch?v=804FkN60Nsl&t=0m52s) • Kniebeugen mit Gewichten, z.B. Hantelstange oder Wasserkasten) – auf korrekte Ausführung achten • Burpees <p>Ausdehnen</p>		

Tag	Aufgabe(n)	Erledigt	Video hochgeladen
Di, 17.11.2020	<p>Joggen mit Intervallen</p> <ul style="list-style-type: none"> • 10 min leichtes Joggen, die letzten Minuten abwechselnd vorwärts / rückwärts • Intervalle: ca 20m Sprint, ca 100m langsam Joggen 5 Durchgänge danach 2 min locker laufen nochmals die 5 Durchgänge Intervalle • 5 - 10 min Auslaufen • Ausdehnen 		
Mi, 18.11.2020	<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"> • Liegestütz halten, abwechselnd auf Fingerspitzen und wieder zurück auf die ganze Hand • Single Leg Deadlift (mit oder ohne Gewicht) https://www.youtube.com/watch?v=lnrRKga6rZc • Bankdrücken (Rückenlage, Beine rechtwinklig nach oben) Gewicht (Hantelstange, Wasserkasten, etc) direkt über Brust hochdrücken • Leg Pulls https://www.youtube.com/watch?v=fhDWB53BHUY&t=1m22s • Sumo Jumps mit ¼ Drehung • Side Planks (über Seite abrollen) https://www.youtube.com/watch?v=LsZn-vcYBZI&t=1m20s • High Knees Run (https://www.youtube.com/watch?v=oDdkytliOqE) 		
Do, 19.11.2020	<p>Ausdauer</p> <ul style="list-style-type: none"> • 30 min Joggen, dazwischen immer mal wieder kleine Tempowechsel (also einfach mal 30 sec etwas schneller) <p>Ausdehnen</p>		
Fr, 20.11.2020	<p>Workout</p> <p>Aufwärmen: 2min Seilspringen / Seilgehen / Treppenlaufen jeweils 1min Workout und 15sec Pause, 2 Durchgänge, dazwischen 1 min Pause</p> <p><i>Achtung: längeres Workout, dafür weniger Übungen</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Stemmschritt / Blocksprung • alternating Superman, nach Möglichkeit die Arme und Beine angehoben lassen https://www.youtube.com/watch?v=5g5pOOK4F74 • Step Up with lunges (z.B. auf das Bett oder eine Stuhl) https://www.youtube.com/watch?v=YqcsLh9bl7o • Leg Wipers https://www.youtube.com/watch?v=804FkN60Nsl&t=1m12s • Rückenlage, Arme mit Gewicht (Hantelstange, Hantel, Wasserkasten, etc.) senkrecht nach oben, dann Arme gestreckt nach hinten ablegen und wieder in die senkrechte bringen • Skater lunges https://www.youtube.com/watch?v=nNuOiZtbwGk <p>Ausdehnen</p>		

Tag	Aufgabe(n)	Erledigt	Video hochgeladen
Sa, 21.11.2020	Schnelligkeitsausdauer <ul style="list-style-type: none"> • 10 min Joggen • dann Intervalle à 10 schnelle Zickzackläufe, (ca. jeweils 3m seitlich, 20m nach vorn) und ca 100m locker laufen • weitere 5 min locker joggen • 10 Intervalle à 10m Sprints und 50 m locker laufen • 10 min locker heimlaufen Ausdehnen		
So, 22.11.2020	30 - 45 min Fahrrad fahren		