

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?*
Bald nicht mehr! Mädels, macht Intervalle! Muskeln dürftet ihr bald genug haben. Und Bauch-Beine-Po hilft nur bedingt beim Volleyball spielen.
- *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 07.12. - 13.12.2020

Tag	Aufgabe(n)	Erl	Vid
Mo, 07.12.2020	<p>Intervall - Stabi</p> <p>Aufwärmen: 3min Leichtes Joggen auf der Stelle, Arme schwingen dazwischen immer mal wieder Anfersen, seitlich laufen, Hampelmann, gegen Ende ein paar MountainClimber</p> <p>jeweils 45sec Workout und 15sec Pause, 2 Durchgänge, dazwischen 1 min Pause</p> <ul style="list-style-type: none"> • beidbeinige Sprünge (4x kurz, 1x Knie ganz nach oben ziehen) • Kreuzzug mit Theraband Stellt euch mit dem linken Fuß auf das Theraband und nehmt das andere Ende in die rechte Hand. Zieht jetzt mit gestrecktem Arm einhändig das Theraband nach oben bis in die Senkrechte. Die Bewegung nach oben sollte schnell sein, nach unten soll die Bewegung langsam sein. (Wer kein Theraband hat, kann auch einen Wasserkasten oder Cowbells benutzen) • Volleyball Grundhaltung - tiefe Dribblings auf der Stelle, ganz schnell, kurze Stopps dazwischen • Seitarmstütz rechts/links mit Bein heben (2x) dann Seite wechseln https://www.youtube.com/watch?v=ZZkgopVBPMg • Kniehebelauf (10'' langsam, 5'' super schnell) • Spiderman-Liegestütze Normale Liegestütze, aber jedes Mal, wenn ihr nach unten geht, zieht ihr ein Bein, abwechselnd links und rechts, an euren Oberkörper seitlich heran. Das Bein sollte dabei nicht den Boden berühren! • Kniehebelauf (10'' langsam, 5'' super schnell) <p>Ausdehnen</p>		 

Tag	Aufgabe(n)	Erl	Vid
Di, 08.12.2020	<p>Joggen mit Intervallen</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5' (Minuten) leichtes Joggen, die letzten Minuten abwechselnd vorwärts / rückwärts • 10'' (Sekunden) Sprint - 20'' locker (5x) • 3' locker laufen • 10'' (Sekunden) Sprint - 20'' locker (5x) • 2' locker laufen • 10'' (Sekunden) Sprint - 20'' locker (5x) • 1' locker laufen • 10'' (Sekunden) Sprint - 20'' locker (5x) • Heimlaufen <p>oder Workout auf Heimtrainer mit gleicher Zeiteinteilung</p> <p>Ausdehnen nicht vergessen</p>		
Mi, 09.12.2020	<p>Intervall - Stabi</p> <p>Aufwärmen: 3min</p> <p>Treppenläufe, beidbeiniges Hochspringen auf der Treppe, dabei immer die Arme mitnehmen</p> <p>jeweils 45sec Workout und 15sec Pause, 2 Durchgänge, dazwischen 1 min Pause</p> <ul style="list-style-type: none"> • Burpees • Frontaler Ausfallschritt mit Seitrotation Ausfallschritt nach vorn, Arme nach vorn gestreckt (ggf. könnt ihr einen Wasserkasten, Cowbell oder ein anderes Gewicht in die Hände nehmen). Anschließend wird in die Richtung des vorderen Beins, dann in die Gegenrichtung rotiert. Wichtig ist, dass ihr maximal weit rotiert und dabei den Oberkörper aufrecht haltet! Anschließend wieder in den Stand und von vorn! • Skater Lunges • Innenbein heben https://www.youtube.com/watch?v=nZYYHDS73RM • Kniehebelauf (10'' langsam, 5'' super schnell) • Liegestütz rücklings Nehmt euch eine Erhöhung (Stuhl, Bett) und macht Liegestütz. Wichtig ist, dass ihr Spannung im ganzen Körper haltet und die Arme maximal tief beugt. Nicht absetzen! • Burpees 		
Do, 10.12.2020	<p>Joggen mit Intervallen</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5' (Minuten) leichtes Joggen, die letzten Minuten abwechselnd vorwärts / rückwärts • 10'' (Sekunden) Sprint - 20'' locker (5x) • 3' locker laufen • 10'' (Sekunden) Sprint - 20'' locker (5x) • 2' locker laufen • 10'' (Sekunden) Sprint - 20'' locker (5x) • 1' locker laufen • 10'' (Sekunden) Sprint - 20'' locker (5x) 		



Tag	Aufgabe(n)	Erl	Vid
	<ul style="list-style-type: none"> • Heimlaufen <p>oder Workout auf Heimtrainer mit gleicher Zeiteinteilung</p> <p>Ausdehnen nicht vergessen</p>		
Fr, 11.12.2020	<p>Intervall - Stabi Aufwärmen: 3min Seilspringen / Seilgehen / Treppenlaufen jeweils 1min Workout und 15sec Pause, 2 Durchgänge, dazwischen 1 min Pause</p> <ul style="list-style-type: none"> • Volleyball Grundhaltung - tiefe Dribblings auf der Stelle, ganz schnell, kurze Stopps dazwischen • Geteilte Kniebeugen (rechts und links) Macht einbeinige Kniebeugen. Das andere Bein könnt ihr auf eine Erhöhung legen. Bei den Kniebeugen müsst ihr darauf achten, dass euer Kniewinkel 90° beträgt. Euer Knie kann leicht über die Fußspitze hinaus reichen. • Seilspringen beidbeinig (10" langsam, 5" schnell) • Unterarmstütz,, je 3x nacheinander das rechte, dann das linke Bein heben • Volleyball Grundhaltung - tiefe Dribblings auf der Stelle, ganz schnell, kurze Stopps dazwischen • Kreuzzug mit Theraband (siehe Montag) • Seilspringen beidbeinig (10" langsam, 5" schnell) 		
Sa, 12.12.2020	<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> <p>oder Workout auf Heimtrainer nach Belieben, aber mit Intervallen</p>		
So, 13.12.2020	30 - 45 min Fahrrad fahren		