

## 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 14.12. - 20.12.2020

Tag	Aufgabe(n)	Erl	Vid
Mo, 14.12.2020	<p><b>Intervall - Upper Body</b></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"> <li>• Rückenlage - Beine angewinkelt gestreckte Arme mit Gewichten von oben nach hinten bewegen und zurück, nicht ablegen</li> <li>• Bauchlage - Paddeln mit kleinen Gewichten</li> <li>• Kniehebelauf (10'' langsam, 5'' schnell)</li> <li>• 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)</li> <li>• Volleyball Grundhaltung - tiefe Dribblings auf der Stelle, ganz schnell, kurze Stopps dazwischen</li> <li>• waagrecht ausgestreckte Arme nach vorne und zur Seite (mit kleinen Gewichten)</li> <li>• Kniehebelauf (10'' langsam, 5'' schnell)</li> </ul> <p>Ausdehnen</p>		
Di, 15.12.2020	<p><b>Ausdauer daheim (mit Intervallen)</b> das ganze ohne Pause</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 5' (Minuten) leichtes Joggen auf der Stelle, Arme kreisen, kleine</li> </ul>		



Tag	Aufgabe(n)	Erl	Vid
	<p>Sprünge</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• danach 3 Durchgänge               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1' Kniehebelauf (10" langsam, 5" schnell)</li> <li>- 30" langsam joggen</li> <li>- 1' Sidestep (Knie zum Ellbogen hochziehen)</li> <li><a href="https://www.youtube.com/watch?v=eo0eOeS5FNM&amp;t=2m13s">https://www.youtube.com/watch?v=eo0eOeS5FNM&amp;t=2m13s</a></li> <li>- 30" langsam Joggen</li> <li>- 1' Mountainclimber (10" langsam, 5" schnell)</li> <li>- 1' langsam joggen</li> </ul> </li> <li>• noch ein paar Minuten langsam auslaufen</li> </ul> <p>Ausdehnen nicht vergessen</p>		
Mi, 16.12.2020	<p><b>Stabi</b>          Aufwärmen: 3min          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"> <li>• senkrechter Stand: Arme senkrecht nach unten und zur Liegestütz vor und wieder zurück</li> <li>• 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!</li> <li>• Sumo Jumps mit ¼ Drehung nach rechts und links</li> <li>• Bicycle Situps (Hand an Kopf, abwechselnd rechter Ellbogen ans linke Knie bzw. linker Ellbogen ans rechte Knie)</li> <li>• Skater Lunges</li> <li>• breitbeiniger Sumo-Stand, Oberschenkel waagrecht abwechselnd Fersen rechts und links links heben, kurz halten</li> <li><a href="https://www.youtube.com/watch?v=IMctZ4i2FRw&amp;t=30m9s">https://www.youtube.com/watch?v=IMctZ4i2FRw&amp;t=30m9s</a></li> <li>• Burpees</li> </ul> 		
Do, 17.12.2020	<p><b>Joggen mit Intervallen (wieder draussen - Frischluft tut gut)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 5' (Minuten) leichtes Joggen, die letzten Minuten abwechselnd vorwärts / rückwärts</li> <li>• 10" (Sekunden) Sprint - 20" locker (5x)</li> <li>• 3' locker laufen</li> <li>• 10" (Sekunden) Sprint - 20" locker (5x)</li> <li>• 2' locker laufen</li> <li>• 10" (Sekunden) Sprint - 20" locker (5x)</li> <li>• 1' locker laufen</li> <li>• 10" (Sekunden) Sprint - 20" locker (5x)</li> <li>• Heimlaufen</li> </ul> <p>oder Workout auf Heimtrainer mit gleicher Zeiteinteilung          Ausdehnen nicht vergessen</p>		
Fr, 18.12.2020	<p><b>Stabi</b>          Aufwärmen: 3min          Seilspringen / Seilgehen / Treppenlaufen          jeweils 45" Workout und 15" Pause, 2 Durchgänge,</p>		

Tag	Aufgabe(n)	Erl	Vid
	<p>dazwischen 1 min Pause</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kniebeugen (mit Gewichten)</li> <li>• Rückenlage, ein Bein angewinkelt auf dem Boden, das andere senkrecht nach oben – dann Becken heben und senken</li> <li>• Volleyball Grundhaltung – tiefe Dribblings auf der Stelle, ganz schnell, kurze Stopps dazwischen</li> <li>• 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!</li> <li>• Sidestep (Knie zum Ellbogen hochziehen) (siehe Dienstag)</li> <li>• Rückenlage, Arme seitlich gestreckt – mit Gewichten gestreckt nach oben und wieder zurück (nicht absetzen)</li> <li>• Mountain Climber</li> </ul> 		
Sa, 19.12.2020	<p><b>Ausdauer - wieder daheim (mit Intervallen)</b> das ganze ohne Pause</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 5' (Minuten) leichtes Joggen auf der Stelle, Arme kreisen, kleine Sprünge</li> <li>• danach 3 Durchgänge <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1' Skater Lungs</li> <li>- 30'' langsam joggen</li> <li>- 1' Hampelmann</li> <li>- 30'' langsam Joggen</li> <li>- 1' einbeinig hüpfen (je 30'' rechts und links)</li> <li>- 1' langsam joggen</li> </ul> </li> <li>• noch ein paar Minuten langsam auslaufen</li> </ul> <p>Ausdehnen nicht vergessen</p>		
So, 20.12.2020	30 - 45 min Fahrrad fahren		