


## Do-Your-Homework Challenge

So geht's:

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

**Woche vom 28.12. - 03.01.2021**

Tag	Aufgabe(n)	Erl	Vid
Mo, 28.12.2020	<p><b>Stabi und Ausdauer</b></p> <p>24 min ohne Pause: Zwei Durchgänge à 12 Min</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1' leichtes joggen auf der Stelle</li> <li>• 1' Hampelmann Variationen (abwechselnd Beine seitlich bzw. vorne/hinten, Arme seitlich nach oben, nur vorne)</li> <li>• 1' leichtes joggen auf der Stelle</li> <li>• 1' Sumostand, leichtes dripping</li> <li>• 1' leichtes joggen auf der Stelle</li> <li>• 1' Mountain Climber</li> <li>• 1' leichtes joggen auf der Stelle</li> <li>• 1' Liegestützhaltung, Beine spreizen und wieder zusammen (sozusagen Hampelmann in Liegestützhaltung)</li> <li>• 1' Kniehebelauf ( 10'' langsam, 5'' schnell</li> <li>• 1' von Ellbogenstützhaltung in Liegestützhaltung und wieder zurück</li> <li>• 1' leichtes joggen auf der Stelle</li> <li>• 1' Skater lungs</li> </ul> <p>Ausdehnen</p>		
Di, 29.12.2020	<p><b>Stabi</b></p> <p>jeweils 45sec Workout und 15sec Pause, 2 Durchgänge, dazwischen 1 min Pause</p> <p>Aufwärmen: 3min Treppenläufe, beidbeiniges Hochspringen auf der Treppe, dabei immer die Arme mitnehmen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Käfer</li> <li>• einbeinige Standwaage, in Knie gehen und wieder aufrichten</li> <li>• Seitstütz, Beine über Kreuz, d.h. das obere Bein hält das Gewicht, der untere Fuß liegt auf dem oberen. So lange halten wie möglich, kurz absetzen, weiter ...</li> <li>• Sumo-Jumps nach vorn und zurück</li> <li>• Bicycle-Situps</li> <li>• Bankdrücken (Rückenlage, Gewicht (<math>\geq 10\text{kg}</math>) hoch stemmen)</li> <li>• Sprünge im Ausfallschritt <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ZMO_XC9w7Lw&amp;t=17m45s">https://www.youtube.com/watch?v=ZMO_XC9w7Lw&amp;t=17m45s</a></li> </ul> <p>Ausdehnen nicht vergessen</p>		

Tag	Aufgabe(n)	Erl	Vid
Mi, 30.12.2020	<p><b>Ausdauer</b></p> <p>20 min ohne Pause:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3' leichtes joggen auf der Stelle</li> <li>• je 30'' einbeinig Hüpfen rechts/links</li> <li>• 1' Skater lungs</li> <li>• 1' Kniehebenlauf (10'' langsam, 5'' schnell)</li> <li>• 2' leichtes joggen</li> <li>• 1' beidbeiniges Hüpfen</li> <li>• 1' Mountainclimber</li> <li>• 1' Sidestep (Knie zum Ellbogen hochziehen)</li> <li>• 2' leichtes joggen</li> <li>• je 30'' einbeinig Hüpfen rechts/links</li> <li>• 1' Skater lungs</li> <li>• 1' Kniehebenlauf (10'' langsam, 5'' schnell)</li> <li>• 4' Auslaufen, Arme kreisen etc</li> </ul> <p>Ausdehnen</p>		
Do, 31.12.2020	<p><b>Silvester (ein letztes Mal in diesem doofen Jahr)</b></p> <p><b>Upper Body</b></p> <p>jeweils 45sec Workout und 15sec Pause, 2 Durchgänge, dazwischen 1 min Pause</p> <p>Ihr braucht 2 Hanteln (1 - 3kg oder volle Wasserflasche)  <i>Achtung: Übt vorher mal kurz den Handstand an der Wand</i></p> <p>Aufwärmen: 3min  Treppenläufe, beidbeiniges Hochspringen auf der Treppe, dabei immer die Arme mitnehmen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• breitbeiniger Stand, gestreckte Arme (mit Hanteln) neben dem Körper, dann seitlich in die waagrechte, nach vorne, nach oben und wieder zurück, dabei in die Kniebeuge und wieder hoch (Koordination!)</li> <li>• Liegestützhaltung, abwechselnd recht und links eine Hantel heben  wer mag, kann dazwischen noch eine Liegestütz machen</li> <li>• Situp-Haltung (gestreckte Beine, gerader Oberkörper)  seitlich gestreckte Arme und Hanteln kreisen</li> <li>• Handstand an der Wand, einfach halten (oder wer es versuchen möchte: nach unten und wieder hoch drücken)  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=A2SrKZuxX00&amp;t=5m32s">https://www.youtube.com/watch?v=A2SrKZuxX00&amp;t=5m32s</a>  (das will ich aber im Video sehen !!!)  Alternativ: Bank drücken</li> <li>• Kniehebelauf (10'' langsam, 5'' schnell)</li> <li>• Liegestütz rückwärts  auf Stuhl,Bett abstützen und hochdrücken</li> <li>• Einbeiniger Tabletop mit Gewicht auf Hüfte  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=7dG8SwuLuwC">https://www.youtube.com/watch?v=7dG8SwuLuwC</a></li> </ul>		

Tag	Aufgabe(n)	Erl	Vid
Fr, 01.01.2021	<p><b>Neujahr</b></p> <p><b>Zeit die vielen guten Vorsätze umzusetzen, deswegen</b></p> <p><b>heute ganz lame</b> (und mit Bonuspunkt)</p> <p>Raus an die frische Luft und locker <b>30 Minuten</b> joggen gehen, ohne große Anstrengung (aber auch nicht gehen, schon etwas schneller). (auch wenn es kalt sein sollte oder nieselt, zieht euch warm an und geht raus. Und wenn ihr euch vorher absprecht, könnt ihr euch im Feld auch zuwinken.)</p> 		
Sa, 02.01.2021	<p><b>Upper Body</b></p> <p>Aufwärmen: 3min Treppenläufe, beidbeiniges Hochspringen auf der Treppe, dabei immer die Arme mitnehmen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Triceps Press <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Fu1EcSaMZMY&amp;t=6m59s">https://www.youtube.com/watch?v=Fu1EcSaMZMY&amp;t=6m59s</a></li> <li>• Grab Dance <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Fu1EcSaMZMY&amp;t=17m11s">https://www.youtube.com/watch?v=Fu1EcSaMZMY&amp;t=17m11s</a></li> <li>• Paddeln (in Bauchlage)</li> <li>• Sumostand, Driplings mit kurzen Stopps</li> <li>• Rückenlage, Beine rechtwinklig in die Höhe, Arme mit Gewichten gestreckt nach oben gestreckte Arme nach hinten bis kurz vor den Boden (nicht ablegen) und wieder hoch</li> <li>• Kosaken-Kniebeuge (mit Gewicht) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=LYNA0Y1qX8w">https://www.youtube.com/watch?v=LYNA0Y1qX8w</a></li> <li>• Leg Pulls <a href="https://www.youtube.com/watch?v=fhDWB53BHUY&amp;t=1m22s">https://www.youtube.com/watch?v=fhDWB53BHUY&amp;t=1m22s</a></li> </ul> <p>danach nochmals 3-5 min locker auslaufen und dehnen</p>		
So, 03.01.2021	30 - 45 min Fahrrad fahren		