

## 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 04.01. - 10.01.2021**

Tag	Aufgabe(n)	Erl	Vid
Mo, 04.01.2021	<p><b>Querbeet</b></p> <p>jeweils 45sec Workout und 15sec Pause, 2 Durchgänge, dazwischen 1 min Pause</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spiderman-Liegestütz</li> <li>• Sumostand halten, dabei abwechselnd rechte, linke Ferse heben (immer kurz halten)</li> <li>• Situps, dabei Hantel/Kettlebell vor der Brust halten, aufrichten, dann Arme mit Gewicht nach vorne strecken und wieder zurück</li> <li>• Seitstütz, halten, 2x nacheinander das obere Bein nach oben dannach immer Seite wechseln</li> <li>• Sumojumps nach vorne und zurück und nach rechts und links</li> <li>• Hampelmann auf Bauch mit kleinen Gewichten in der Hand</li> <li>• Kniehebelauf <i>Achtung, dieses Mal 5'' langsam und 10'' schnell</i></li> </ul> <p>Ausdehnen</p>		
Di, 05.01.2021	<p><b>Stabi und Ausdauer</b></p> <p>20 min ohne Pause: Zwei Durchgänge à 10 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' leichtes joggen auf der Stelle</li> <li>• 1' Skater lungs</li> </ul> <p>Ausdehnen</p>		
Mi, 06.01.2021	<p><b>Kräftigung</b> (mit Bonuspunkt)</p> <p>frau könnte auch mal wieder einen Ball in die Hand nehmen</p> <p>jeweils 45sec Workout und 15sec Pause, 2 Durchgänge, dazwischen 1 min Pause</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Situps mit pritschen</li> <li>• Liegestütz, dabei nacheinander - auf die Finger, halten</li> </ul>		

Tag	Aufgabe(n)	Erl	Vid
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- auf Handballen</li> <li>- Liegestütz</li> <li>- nacheinander rechtes und linkes Bein heben</li> <li>• Ausfallschritt mit Gewicht in gestreckten Armen, rechts, links rotieren und zurück</li> <li>• Bauchlage, gegen Wand pritschen</li> <li>• Tabletop einbeinig Schulter auf Bett oder Stuhl (mit Kissen als Unterlage), Gewicht auf Becken Becken heben und senken</li> <li>• tiefe Volleyball Grundhaltung und baggern gegen die Wand</li> <li>• Burpees</li> </ul> <p>Ausdehnen</p>		
Do, 07.01.2021	<p><b>Sprungkraft, Stabi</b></p> <p>jeweils 45sec Workout und 15sec Pause, 2 Durchgänge, dazwischen 1 min Pause</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• tiefer Sumostand, abwechselnd rechte und linke Ferse heben, kurz halten</li> <li>• Wechselsprünge im Ausfallschritt</li> <li>• explosives Wadenheben, einbeinig <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ydzIbA00pfE&amp;t=2m43s">https://www.youtube.com/watch?v=ydzIbA00pfE&amp;t=2m43s</a></li> <li>• Kniebeugen (mit Gewicht, &gt;= 10kg)</li> <li>• Kniehebelauf (5'' langsam, 10'' schnell)</li> <li>• Froschsprünge aus tiefer Kniebeuge hoch und weit nach vorne springen Arme im Schwung von unten nach oben mitnehmen</li> <li>• Stufensprünge seitlich <a href="https://www.youtube.com/watch?v=WPDmgyEvR-Q&amp;t=3m32s">https://www.youtube.com/watch?v=WPDmgyEvR-Q&amp;t=3m32s</a> (legt euch einen Stapel Bücher auf den Boden oder eine Pappkiste; der Druck kommt vom Boden, nicht von den Büchern oder der Kiste)</li> </ul> <p>Ausdehnen</p>		
Fr, 08.01.2021	<p><b>Ausdauer</b></p> <p>nach einer Woche drinnen, mal wieder Zeit für draussen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• locker <b>30 Minuten</b> joggen</li> </ul> <p>wieder aufwärmen und ausdehnen</p>		
Sa, 09.01.2021	<p><b>Kräftigung</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>• Ausfallschritt nach vorn und wieder zurück dabei Gewicht vor der Brust halten</li> <li>• auf Knien, gerader Körper mit geradem Oberkörper so weit wie möglich nach hinten fallen lassen und kurz halten, dann wieder nach vorn</li> <li>• Ellbogenstütz, abwechselnd linker Arm, rechtes Bein bzw.</li> </ul>		

Tag	Aufgabe(n)	Erl	Vid
	umgekehrt, stecken <ul style="list-style-type: none"> <li>• Situp, Oberkörper drehen</li> <li>• Hüftrollen</li> <li>• <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Dd4nivJ3uWE&amp;t=11m24s">https://www.youtube.com/watch?v=Dd4nivJ3uWE&amp;t=11m24s</a></li> <li>• Mountainclimber</li> </ul> ausdehnen		
So, 10.01.2021	30 - 45 min Fahrrad fahren		