

Bewegungsauftrag BSP: Mai 2020:

Abgabe 01.06.20 bei deinem Sportlehrer/ deiner Sportlehrerin

Das April Bewegungstagebuch hast du vollendet und geschafft – BRAVO! Super gemacht!

Damit du dich nicht mit denselben Übungen langweilst, gibt es für den Mai ein paar weitere Ideen. *Die Vorlage für das Bewegungstagebuch ist im E-Mail erneut angehängt sowie weitere Workouts!*

QR Code – Datei im Anhang:

Bezüglich Dokuments mit den QR Codes: die Aufgaben sind mit 1, 3, oder 5 Sternen, welche den Schwierigkeitsgrad angeben (1 Stern = leicht, 5 Sterne = herausfordernd).

Track & Field (Leichtathletik):

Da wir um diese Zeit in der Schule Leichtathletik gemacht hätten, sollst du **mindestens 1** der vielen Leichtathletik – „Vorbereitungs-Workouts“ **pro Woche** machen & notiere es auf deinem Bewegungstagebuch! Es sind viele großartige Workouts unter folgendem Link zu finden: z.B. das Powerjump Workout, aber auch die flexibility Workouts uvm. sind toll und ich verspreche, du wirst dich danach viel besser fühlen, vor allem falls du zuvor viel gesessen bist.

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLZXwKcrONQMU3N8MqIBo8v4FSr2u3hahw>

FREIWILLIG: 15.-17.Mai 2020: Virtueller Lauf:

Wer schafft es am weitesten? Wer ist die/der Aktivste in der Unterstufe? – Welches Bundesland ist das Aktivste? Es gibt eine kleine Anmeldegebühr, im Gegenzug für ein Package (siehe Link).

- <https://oesterreichlaeft.at/> → (großes Package nur bis 03.Mai buchbar)



ASVÖ 21-Tage – Challenge: <https://sport-zuhause.asvo-sport.eu/ASVO---21-Tage-Challenge.html>

Wie viele WH/Sek. schaffst du? Mach die Übungen jeden Tag und kreuz deine jeweilige Topleistung an 😊 solltest du z.B. bei der Plank bereits 120 Sek. durchhalten, erweitere das Raster und finde deine Höchstleistung! Es gibt da ein passendes Sprichwort: „Überwinde deinen inneren“ 😊 Viel Spaß!

SIT-UPS: 	10 WH	15 WH	20 WH	25 WH	30 WH	35 WH	40 WH
	45 WH	50 WH	55 WH	60 WH	65 WH	70 WH	75 WH
	80 WH	85 WH	90 WH	95 WH	100 WH	105 WH	110 WH

PLANK: 	20sec.	25sec.	30sec.	35sec.	40sec.	45sec.	50sec.
	55sec.	60sec.	65sec.	70sec.	75sec.	80sec.	85sec.
	90sec.	95sec.	100 sec.	105 sec.	110 sec.	115 sec.	120 sec.

KNIEBEUGE: 	10 WH	15 WH	20 WH	25 WH	30 WH	35 WH	40 WH
	45 WH	50 WH	55 WH	60 WH	65 WH	70 WH	75 WH
	80 WH	85 WH	90 WH	95 WH	100 WH	105 WH	110 WH

LIEGESTÜTZ: 	5 WH	10 WH	15 WH	20 WH	25 WH	30 WH	35 WH
	40 WH	45 WH	50 WH	55 WH	60 WH	65 WH	70 WH
	75 WH	80 WH	85 WH	90 WH	95 WH	100 WH	105 WH

Gummitwist: wenn du kein Gummitwist-Band zuhause hast, kannst du jegliche Schnur (idealerweise etwas elastisch) um Stühle binden. Je höher, desto schwieriger! Hier sind ein paar Sprünge zum Nachmachen, musst du aber nicht, vielleicht kannst du noch viel schwierigere Sprünge. Nimm deine kreativen Sprungvariationen auf und schick deiner Sportlehrkraft ein Video!

- <https://www.youtube.com/watch?v=3vo13Hz7icY>
- <https://www.youtube.com/watch?v=xPpK3dkk9nk>
- <https://www.youtube.com/watch?v=y7vT1MAclgk>

<https://www.youtube.com/watch?v=Dd4nivJ3uWE&t=> Stabilisationsübungen

<https://www.youtube.com/channel/UCmOysoVFUGoJsMhhXIXZhmw/videos> Kort.X
Übungen – super großartige Übungen für die Koordination (z.B. probiert das Video von
Brigitte Rainer aus)

<https://sport-zuhause.asvo-sport.eu/ASVO---Video-Kinder-und-Jugend.html> &

https://www.youtube.com/watch?v=aaa_zb7GwWc: Hier gibt es ganz viele lustige
sportliche Übungen mit Klopapier!

https://www.youtube.com/channel/UCUNIMomVWdF7tGR2a_alxGA/videos
neuromotorisches Lernen – manche Übungen mögen sehr leicht aussehen, aber probiere es
mal aus! 😊

<https://www.askoe.at/de/newsshow-askoe-fit-mach-mit-challenge> Hilf anderen & zeig
ihnen, wie du dich fit hältst.

<https://www.youtube.com/watch?v=C9koGX1legc&feature=youtu.be> 10 Minuten Full Body
Backpacker Workout

<https://lauraseiler.com/podcast-249-powertalk-gehmeditation-du-bist-sicher/>
Gehmeditation

[https://www.sportaustria.at/de/schwerpunkte/mitgliederservice/informationen-zum-
coronavirus/coronakrise-so-bewegt-sich-team-oesterreich/](https://www.sportaustria.at/de/schwerpunkte/mitgliederservice/informationen-zum-coronavirus/coronakrise-so-bewegt-sich-team-oesterreich/) Auf dieser Seite gibt es viele
weitere Links mit Bewegungsprogrammen!

<https://youtu.be/s1E0irn4r0U> Entspannungsreise

Vergiss bitte nicht, wenn du dein Bewegungstagebuch schickst oder abgibst, dass du am
Ende jeder Woche deine Minuten zusammenzählst.

Mit sportlichen Grüßen

Viel Freude und Spaß beim Training. Sport hält dich fit und gibt dir Kraft!

Deine BSP LehrerInnen