

Sport, Spaß, Bewegung, frische Luft

Hier gibt es den neuen Wochenplan im Sport. Du kannst diese Übungen jeden Tag machen. Das hält dich besonders fit. Du sollst sie aber mindestens zweimal in der Woche durchführen.



Sprint:

In dieser Woche brauchst du einen geraden Weg. Gehe eine Strecke von 50 großen Schritten ab. Ein großer Schritt ist etwa einen Meter lang. Lege zur Markierung Steine oder Stöcke an den Startpunkt und an den Zielpunkt. Du kannst auch Straßenmalkreide zur Markierung benutzen. Da ein Schritt etwa einen Meter lang ist, hast du nun eine Laufstrecke von 50 Metern. Das ist perfekt um den Sprint zu trainieren.

Nun geht es zum Warmup mit dem Lauf ABC:

- Laufe langsam zweimal hin und her!
- Hebe beim Laufen die Knie bei jedem Schritt weit hoch! Zurück laufe normal!
- Hopslerlauf! Zurück laufe immer normal und langsam!
- Schleudere beim Laufen deine Beine zum Po!
- Laufe nun schnell von Start bis zum Ziel. Lauf auf dem Vorderen Fuß, nicht auf der Ferse.

Nach dem Aufwärmen kannst du nun **Vollgas** geben. Stell dich in die Startposition: Dazu mache einen Schritt nach vorne, gehe ein wenig in die Knie und lehne deinen

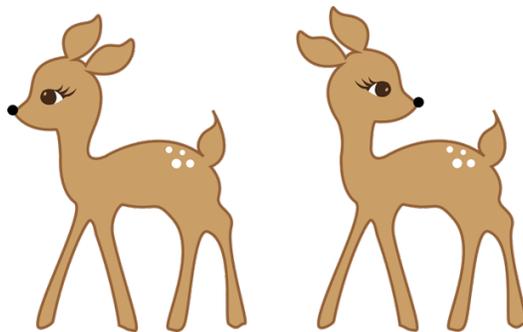
Oberkörper nach vorne. Wenn du den linken Fuß vorne hast, nimm den rechten Arm nach vorne! Hast du den rechten Fuß vorn, nimm den linken Arm nach vorne. Nun brauchst du einen Starter. Als Stoppuhr könnt ihr eine Uhr oder ein Handy benutzen.

Das Startsignal:

1. Auf die Plätze: Stell dich in der Schrittstellung an den Start!
2. Fertig: Beuge deine Knie, so dass du deine Muskeln im Oberschenkel spürst.
3. Los: Nun lauf Vollgas bis über die Ziellinie!

Bei Los drückt der Starter die Stoppuhr und beim Zieldurchlauf drückt er auf Stopp. Wie viele Sekunden brauchst du? Was wird deine beste Zeit?

Freiwillige Hausaufgaben an der frischen Luft



Diese Woche kannst du nutzen um Tiere zu beobachten. Bei den Ferientipps gab es ja schon einige Vorschläge zum Beobachten und bestimmen von Vögeln. Seit dieser Woche sind der Merziger Tierpark, der Wolfspark und der Wildpark in Weiskirchen wieder geöffnet. Und das Beste, der Eintritt ist sogar frei.

Im Wolfspark freuen sich die Wölfe schon auf deinen Besuch. Viele unterschiedliche Tiere warten im Merziger Tierpark auf dich. Dort gibt es Rinder, Ziegen, Schafe, Alpakas, Affen und viele mehr zu bewundern. Im Wildpark Weiskirchen leben Rehe, Hirsche, Ziegen, Pferde, Greifvögel und riesige Wisente. Sehr interessant für junge Besucher ist auch der Wildkatzenpfad, ein kleiner lehrreicher Wanderweg für die ganze Familie. Er führt durch den Wildpark.

Wenn du lieber ein Sportprogramm im Haus magst, dann schau dir mal die Seite von Alba Berlin an. Dort gibt es Sportvideos zum Mitmachen.

<https://www.albaberlin.de/news/details/reaktion-auf-coronavirus-albas-taegliche-digitale-sportstunde-fuer-kinder-und-jugendliche/>