

Liebe Schülerinnen und Schüler,

auch der aktuelle Lockdown führt dazu, dass unser Bewegungsumfang stark abnehmen und die Trägheit leider zunehmen wird. Damit ihr trotzdem motiviert und fit bleiben werdet, haben wir ein paar Bewegungsaufgaben zusammengestellt.

Egal ob ihr euch lieber am Ball, beim Tanzen oder Fitness austobt; es ist für jeden etwas dabei:

1. **Ausdauer**
2. Fußball
3. Basketball
4. Gerätturnen
5. Fitness
6. Breakdance
7. Tanz
8. Ropeskipping

Wählt jede Woche **einen Lernbereich** und absolviert in einer Doppelstunde die verschiedenen Übungsangebote des entsprechenden Lernbereichs. Erwärmt euch gut und übt dann ca. 45-60 Min. An einem anderen Wochentag widmet ihr Euch bitte dem Lernbereich Ausdauer. Vergesst auch hier nicht die Erwärmung und die wohltuende Dehnung am Ende. Der Lauf darf gern mehrmals pro Woche absolviert werden.

Lest euch vor der Sportstunde die Angaben in den Dateien genau durch bevor ihr startet und beachtet die Hinweise in den Tutorials genau, um Verletzungen zu vermeiden. Die Videos sind mit Level **LEICHT**(grün), **MITTEL**(orange), **SCHWER** (rot) gekennzeichnet.

**ACHTUNG:** Für manche Lernbereiche benötigt ihr Materialien. Tauscht euch innerhalb eurer Klasse aus oder fragt eure\*n Sportlehrer\*in, die/der euch sicher weiterhelfen kann. Achtet auch bitte unbedingt darauf, dass ihr beim häuslichen Üben in eurem Zimmer nichts kaputt macht oder euch verletzt.

Die Aufgaben erstrecken sich über einen Zeitraum von mehreren Wochen. Sehr gern könnt ihr eure Erfolge und Kunststücke mit uns teilen. Schickt gerne Eure Photos (Name und Klasse nicht vergessen) an [enzmann@adorno-gymnasium.de](mailto:enzmann@adorno-gymnasium.de);

**Habt Freude an der Bewegung und bleibt fröhlich und gelassen!**

„... mens sana in corpore sano“

**Eure Sportlehrer\*innen des Adorno-Gymnasiums**

**Adorno** |  
Gymnasium

## **KLASSE 5 - 7:**

### **Teil 1: 15/20/25 Min. Dauerlauf**

#### **Klasse 5 - 7:**

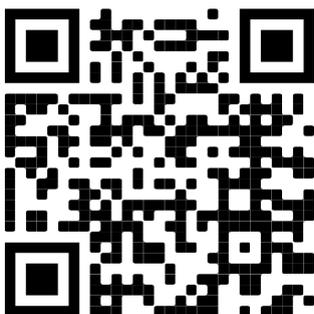
Trainiere Deine Ausdauer, indem du regelmäßig (2-3 mal die Woche) laufen bzw. joggen gehst.

#### **Ziel:**

Dein Ziel soll es sein, am Ende des Homeschoolings **15 (5.) /20 (6.)/25 (7.)Minuten am Stück zu laufen** zu können. Solltest du Anfänger im Bereich „Laufen“ sein, kannst Du auch trainieren, **25 Minuten am Stück schnell zu gehen**.



**Hier findest Du TIPPS, um deine Ausdauer zu trainieren:**



<https://www.youtube.com/watch?v=bk2L58Dhx-l>

## **KLASSE 8 - 10:**

### **Teil 1: 30/35/40 Min. Dauerlauf**

#### **Klasse 8 - 10:**

Trainiere Deine Ausdauer, indem Du regelmäßig (2-3 mal die Woche) laufen bzw. joggen gehst.

#### **Ziel:**

Dein Ziel soll es sein, am Ende des Homeschoolings **30 (8.)/ 35 (9.)/ 40/ (10.)Minuten am Stück laufen** zu können. Solltest Du Anfänger im Bereich „Laufen“ sein kannst Du auch trainieren **35 Minuten am Stück schnell zu gehen**.



**Hier findest du TIPPS um, Deine Ausdauer zu trainieren:**



<https://www.youtube.com/watch?v=bk2L58Dhx-I>

# Teil 2: Fußball

Trainiere verschiedene Fußballtricks, indem Du regelmäßig (2-3 mal die Woche) die Übungen wiederholst.

TIPP: Anfänger sollten mit den leichteren Übungen beginnen.

## Ziel:

Dein Ziel soll es sein, am Ende des Homeschoolings mehrere Übungen zu können.



Du kannst natürlich auch selber kreativ werden und Dir zusätzlich **eigene Übungen** ausdenken und diese am Ende des Homeschoolings in der Schule vorstellen.

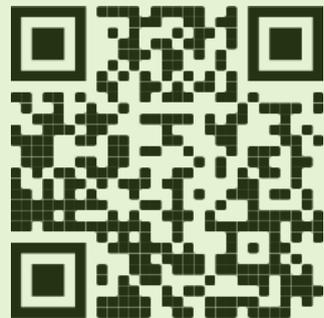
# Groundmoves: Übungen mit dem Ball auf dem Boden

## Übung 1.1: Groundmove - Pullback:



[https://www.youtube.com/watch?v=5\\_78Ef-G3x4](https://www.youtube.com/watch?v=5_78Ef-G3x4)

## Übung 1.2: Groundmove - Clapping:



<https://www.youtube.com/watch?v=T8PJW30K5d8>

## Übung 1.3: Groundmove - CR7 Signature Move:



[https://www.youtube.com/watch?v=FtD4O\\_nq20g](https://www.youtube.com/watch?v=FtD4O_nq20g)

# Flick-up-Moves

## Übung 2.1: Easy Flick Up:



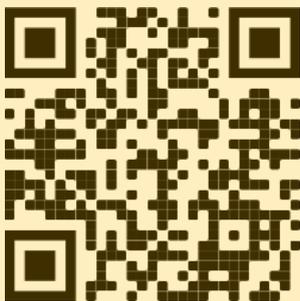
<https://www.youtube.com/watch?v=hT8ozAxbhIM>

## Übung 2.2: Rainbow Flick Up:



[https://www.youtube.com/watch?v=A\\_N689ENxfg&t](https://www.youtube.com/watch?v=A_N689ENxfg&t)

## Übung 2.3: Ronaldinho Flick Up:



<https://www.youtube.com/watch?v=nPn5tNhqkxA>

# Ball hochhalten/jonglieren

## Übung 3.1: Ball hochhalten - Basic:



<https://youtu.be/JDaNk8YlOnM>

## Übung 3.2: Around the world:



<https://www.youtube.com/watch?v=1KKM-JPoRw0>

## Übung 3.3: Jonglieren im Sitzen:



<https://www.youtube.com/watch?v=5jwl8TJjsCs>

# Teil 3: Basketball

Trainiere verschiedene Basketballtricks, indem du regelmäßig (2-3 mal die Woche) die Übungen wiederholst.

TIPP: Anfänger sollten mit den leichteren Übungen beginnen.

## Ziel:

Dein Ziel soll es sein, am Ende des Homeschoolings mehrere Übungen zu können.



Du kannst natürlich auch selber kreativ werden und Dir zusätzlich **eigene Übungen** ausdenken und diese am Ende des Homeschoolings in der Schule vorstellen.

# Basketball-Tutorials

## 1. Korbleger:



<https://www.youtube.com/watch?v=5x5MD2nfHQc>

## 2. Dribbeln durch die Beine:



<https://www.youtube.com/watch?v=U2uMNB8L0ek>

## 3. Der Spin Move:



<https://www.youtube.com/watch?v=A6JR7Pbsf-M>

#### **4. Ball aus dem Finger drehen:**



<https://www.youtube.com/watch?v=MdbtuJ1Jrlc>

#### **5. Ball über den Arm rollen lassen:**



<https://www.youtube.com/watch?v=ESLlxYKvzBw>

#### **6. Korbleger mit Handwechsel durch die Beine**



<https://www.youtube.com/watch?v=AeeJn6qYw8c>

# Teil 4: Gerätturnen

Trainiere verschiedene Übungen, indem du regelmäßig (2-3 mal die Woche) die Übungen wiederholst.

TIPP: Anfänger sollten mit den leichteren Übungen beginnen.

## Ziel:

Dein Ziel soll es sein, am Ende des Homeschoolings mehrere Übungen zu können.



Du kannst natürlich auch selber kreativ werden und Dir zusätzlich **eigene Übungen** ausdenken und diese am Ende des Homeschoolings in der Schule vorstellen.

# 1. Rolle Vorwärts (Unterlage notwendig):

## 1.1 Vorübung Stützkraft



<https://www.youtube.com/watch?v=chXylp0JJbg>

## 1.2 Rolle Vorwärts



<https://www.youtube.com/watch?v=xzFfe1f1210>

# 2. Spagat (bleib geduldig):



<https://youtu.be/5ZNL7vgp7u4>



<https://www.youtube.com/watch?v=dRGz7h2Lpv8>

### **3. Brücke in den/ aus den Stand:**



<https://www.youtube.com/watch?v=qaV9foBbSms>

### **4. Handstützüberschlag seitwärts (Rad):**



<https://www.youtube.com/watch?v=wqNIjeBhiU8>

### **5. Handstand lernen (nutze eine Unterlage):**



<https://www.youtube.com/watch?v=dRGz7h2Lpv8>

<https://youtu.be/mBUmpMr1F4w>

# Teil 5: Fitness

Trainiere verschiedene Übungen, indem du regelmäßig (2-3 mal die Woche) die Übungen wiederholst.

TIPP: Anfänger sollten mit den leichteren Übungen beginnen.

## Ziel:

Dein Ziel soll es sein, am Ende des Homeschoolings mehrere Übungen zu können und deine Fitnesswerte zu verbessern.



# Fitness-Tutorials

## 1. Liegestütz (Push-Ups):



[https://www.youtube.com/watch?v=aa05Z\\_ktNbE](https://www.youtube.com/watch?v=aa05Z_ktNbE)

## 2. Dips (Brust/Trizeps):



<https://www.youtube.com/watch?v=HLMFAXJo4dI>

## 3a) Planks (Core/Bauch):



<https://www.youtube.com/watch?v=QYgETgeovE0>

### **3b) Zusätzliche Planks (Core/Bauch):**



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

### **4) Bauchmuskulatur (verschiedene Übungen):**



<https://www.youtube.com/watch?v=XIf1GjTkOlo>

### **5. Burpees:**



<https://www.youtube.com/watch?v=RqyxG8OZsCg>

# Teil 6: Breakdance

Trainiere verschiedene Moves, indem du regelmäßig (2-3 mal die Woche) die Übungen wiederholst.

TIPP: Anfänger sollten mit den leichteren Übungen beginnen.

## Ziel:

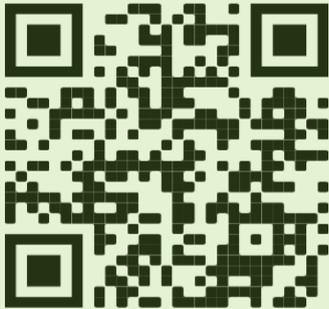
Dein Ziel soll es sein, am Ende des Homeschoolings mehrere Übungen zu können.



Du kannst natürlich auch selber kreativ werden und Dir zusätzlich **eigene Moves/Kombinationen an Moves** ausdenken und diese am Ende des Homeschoolings in der Schule vorstellen.

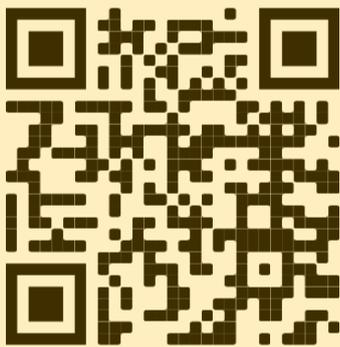
# Breakdance-Tutorials

## 1. Breakdance - Six Step



<https://www.youtube.com/watch?v=jbk3to-c-Rc&t=>

## 2. Breakdance - Baby Freeze



<https://www.youtube.com/watch?v=bK2ScuSBueE>

## 3. Breakdance - Headstand



<https://www.youtube.com/watch?v=Trp5LeIBZh8>

## 4. Breakdance - Monkey Jump



<https://www.youtube.com/watch?v=hGBXzHiTPXk>

# Teil 7: Tanz

Trainiere verschiedene Tänze, indem du regelmäßig (2-3 mal die Woche) die Choreographien wiederholst.

TIPP: Anfänger sollten mit den leichteren Tänzen beginnen.

## Ziel:

Dein Ziel soll es am Ende des Homeschooling mehrere Tänze zu können.



Du kannst natürlich auch selber kreativ werden und Dir zusätzlich **eigene Übungen** ausdenken und diese am Ende des Homeschoolings in der Schule vorstellen.

# Dance-Tutorials

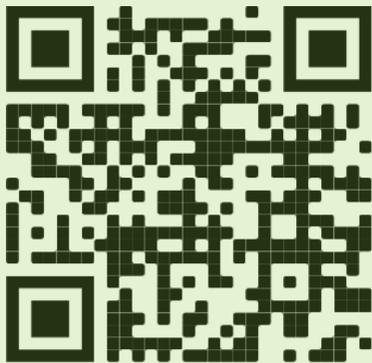
## Song 1. (Level Anfänger):

Liam Payne - Stack It Up ft. A Boogie Wit Da Hoodie



<https://www.youtube.com/watch?v=b-1DplAaVVM>

### 1.1 Choreographie Teil 1



<https://www.youtube.com/watch?v=b-1DplAaVVM>

### 1.2 Choreographie Teil 2



<https://www.youtube.com/watch?v=wO7U7YfigXE>

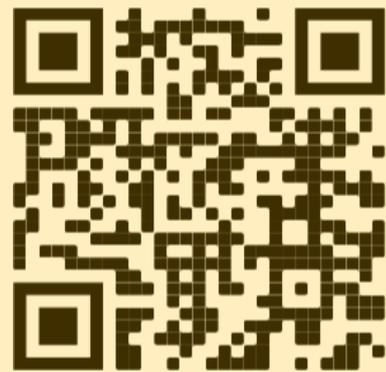
## Song 2. (Level Fortgeschritten):

Justin Timberlake – Can´t stop the feeling



<https://www.youtube.com/watch?v=ru0K8uYEZWw>

## 2. Choreographie



<https://www.youtube.com/watch?v=c03JiRwwhI>

## TikTok-Tanz 1 – Yummy



<https://www.youtube.com/watch?v=Nwpmldl0>

## TikTok-Tanz 2 - Say So



<https://www.youtube.com/watch?v=GJwHo4wTvec>

## TikTok-Tanz 3 - Get up



<https://www.youtube.com/watch?v=SglXX32fYGQ>

# Teil 8: Ropeskippung

Trainiere verschiedene Sprünge, indem du regelmäßig (2-3 mal die Woche) die Übungen wiederholst.

TIPP: Anfänger sollten mit den leichteren Übungen beginnen.

## Ziel:

Dein Ziel soll es sein, am Ende des Homeschoolings mehrere Übungen zu können.



Du kannst natürlich auch selber kreativ werden und Dir zusätzlich **eigene Übungen/Kombinationen an Sprüngen** ausdenken und diese am Ende des Homeschoolings in der Schule vorstellen.

# Ropeskipping-Tutorials

## 1. Seilspringen Basicjump:



<https://www.youtube.com/watch?v=XSOu-0Ou-D4>

## 2. Basic-Tricks:



<https://www.youtube.com/watch?v=NTQSSh6Qg1Q>

## 3. Kreuzdurchschlag (Criss Cross):



[https://www.youtube.com/watch?v=6\\_zfIYVjhf0](https://www.youtube.com/watch?v=6_zfIYVjhf0)

## 4. Weiterführende Tricks:



<https://www.youtube.com/watch?v=LdG7GCDYFL>