

## Sportunterricht für zu Hause – vielfältige Bewegungsangebote der Fachschaft Sport des Ludwigsgymnasium (Teil 1)

Liebe Schülerinnen und Schüler, liebe Eltern,

die Fachschaft Sport am Ludwigsgymnasium Saarbrücken möchte euch und euren Familien mit einer Auswahl an vielfältigen Bewegungsangeboten helfen, etwas Abwechslung in den Alltag zu bringen und gleichzeitig das Immunsystem zu stärken.

Gerade jetzt ist Sport nämlich wichtig, um das körpereigene Immunsystem zu stabilisieren. Gleichzeitig macht Sporttreiben, gerade zusammen mit der ganzen Familie, nicht nur Spaß, sondern tut auch der Seele gut.

Also, schaut euch einfach die verschiedenen Angebote an, probiert alles aus, worauf ihr Lust habt. Wir hoffen euch gefällt unser „Sportunterricht für zu Hause“.

Bleibt fit und gesund!

Eure Sportlehrerinnen und Sportlehrer vom Ludwigsgymnasium Saarbrücken

### 1. Alba's tägliche Sportstunde

Der Basketballverein Alba Berlin bietet tolle Sportstunden zum Mitmachen an. Es gibt Sportstunden für Grundschüler, Kita-Kinder und größere Schüler – aber ehrlich gesagt, auch die Kita-Sportstunde ist was für Große 😊 Also, einfach reinklicken und mitmachen!

<https://www.youtube.com/user/albabasketball/featured>

### 2. Rope Skipping

	Aufgabe
1	Schau dir das Tutorial zum Rope Skipping an und versuche mitzumachen. <u>TIPP</u> : Du kannst die verschiedenen Sprungarten auch erst vor dem Bildschirm <u>ohne</u> Springseil durchführen/üben (= Trockenübung). ( <a href="https://www.youtube.com/watch?v=NTQSSh6Qg1Q&amp;t=167s">https://www.youtube.com/watch?v=NTQSSh6Qg1Q&amp;t=167s</a> )
2	Studiere die verschiedenen Grundsprünge und Tricks und führe die Übungen aus. <u>TIPP</u> : Übe zuerst ohne Seil bis du den Dreh raushast. Wenn du danach mit dem Seil springst, beginne immer aus dem Grundsprung heraus (beidbeiniges Springen mit geschlossenen Beinen). <a href="http://www.swisshockey.org/download/download/Rope_Skipping_Dreistufentest.pdf">http://www.swisshockey.org/download/download/Rope_Skipping_Dreistufentest.pdf</a>

3	Übe die drei unten aufgeführten Sprungkombinationen.
4	Erstelle selbst eine Sprungkombination und halte diese schriftlich in dem vorgegebenen Raster fest. Vielleicht möchtest du diese in deiner nächsten Sportstunde vorführen und deinen Klassenkameraden und Klassenkameradinnen beibringen.
5	Suche ein geeignetes Lied für deine Sprungkombination und versuche im Takt der Musik zu springen.

### **Rope Skipping / Seilspringen: Sprungkombinationen**

#### **Sprungkombination 1 – einfach (mit/ohne Zwischenhüpfen)**

- 4x Grundsprung
- 4x auf rechtem Fuß hüpfen
- 4x auf linkem Fuß hüpfen
- 4x Side Straddle (grätschen – schließen)
- 4x Forward Straddle (Schrittstellung – Grundposition)

#### **Sprungkombination 2 – mittel (mit/ohne Zwischenhüpfen)**

- 4x Grundsprung
- 4x Kick Step
- 4x Can Can
- 4x Twister
- 4x X-It

#### **Sprungkombination 3 – schwer (mit/ohne Zwischenhüpfen)**

- 4x Can Can
- 4x Bell
- 4x Heel Tip –Toe Tip
- 4x Side Step
- 4x Criss Cross

### **3. Mobilisation und Kräftigung**

Hier findest du verschiedene Links, um ein Mobilisations -oder Kräftigungsprogramm zu Hause durchzuführen. Also, Yoga-Matte auslegen, Getränk bereitstellen, einfach reinklicken und auf geht's 😊

- a. Mobilisation, gerade morgens nach dem Aufstehen super !  
<https://www.youtube.com/watch?v=hITz5oFZDkA>
- b. Aufwärmprogramm vor Kräftigung  
<https://www.youtube.com/watch?v=-9KSgRqttkY>
- c. 15-minütiges Kräftigungsprogramm  
<https://www.youtube.com/watch?v=BSVwviLVzYM>
- d. Tabata-Workout  
<https://www.youtube.com/watch?v=UHB7J0LSZec>

## 4. Yoga

Hier findet ihr zahlreiche Angebote auf youtube. Hier ein paar Vorschläge, mit denen ihr auch noch euer Englisch verbessern könnt

- a. Für die jüngeren Kids

<https://www.youtube.com/watch?v=X655B4ISakg>

- b. Für die größeren Kids oder Eltern

<https://www.youtube.com/watch?v=dF8NLUIjIU>

## 5. « Die perfekte Minute » - kleine Challenges für zu Hause

*Generell gilt bei der Sendung: alle Aufgabe sind innerhalb von 60 Sekunden zu absolvieren. Die Kandidaten haben allerdings im Vorfeld der Show drei Wochen Zeit, um die Aufgabenstellungen zu proben!*

### **Murmel-Bowling**

Auf der Spielfläche wird in 4,5 Meter Entfernung ein Bleistift senkrecht aufgestellt. Von der Startposition aus muss der Spieler diesen nur mit Hilfe von Murmeln diesen umkegeln. Die Kugeln dürfen nur einzeln gerollt werden

### **Stifteturm**

Fünf runde Permanentmarker müssen aufeinandergestapelt werden. So entsteht ein Turm aus diesen Stiften. Der Turm muss drei Sekunden lang frei stehen.

### **Flaschenbläser**

Auf fünf offenen Flaschen liegt jeweils ein Tischtennisball. Vor den Flaschen stehen Schnapsgläser in unterschiedlichen Entfernungen (5 bis 50cm). In diese Gläser muss der Tischtennisball geblasen werden

### **Tiefstapler**

Der Kandidat hält in der Hand 40 ineinandergestapelte Pappbecher. Der unterste Becher ist markiert. Innerhalb von einer Minute müssen alle Becher einzeln von oben nach unten umgesteckt werden, so dass der markierte Becher nach oben wandert.

### **Keksgesicht**

Innerhalb von einer Minute muss der Spieler nur mit Hilfe der Gesichtsmuskeln drei Doppelkekse nacheinander von der Stirn in den Mund bewegen. Die Kekse müssen dabei in ständigem Kontakt mit dem Gesicht sein.

### **Apfelbaum**

Aus fünf Äpfeln gleicher Sorte muss ein Turm gebaut werden, der mind. drei Sekunden frei steht. Den Äpfeln wurde der Stiel entfernt.

#### **Bleistiftsprung**

10 Bleistifte müssen mit dem Radiergummi-Endstück so auf den Tisch geworfen werden, dass sie wieder abspringen und in bereitgestellten Gläsern landen. Der Bleistift muss eine Drehung vollziehen und mit der Spitze nach unten im Glas landen.

#### **Flummikopf**

Der Kandidat trägt einen Becher auf dem Kopf. Flummis müssen auf den Boden und mit dem Becher aufgefangen werden. Es müssen drei Flummis aufgefangen werden. Alle drei müssen am Ende der 60 Sekunden im Becher liegen.

#### **Stapelfieber**

Aus 28 Plastikbechern muss eine Pyramide aufgebaut werden und anschließend wieder zu einem Turm zusammengelegt werden.

## **6. Fußball**

Eine tolle Zusammenstellung an Ideen, wie ihr eure Fußball-Skills zu Hause verbessern könnt ! Viel Spaß

[https://www.dfb.de/trainer/artikel/training-trotz-corona-die-technik-im-eigentraining-zuhause-verbessern-3141/?no\\_cache=1](https://www.dfb.de/trainer/artikel/training-trotz-corona-die-technik-im-eigentraining-zuhause-verbessern-3141/?no_cache=1)