

Sport

Praxis & Theorie

Name:

Suche dir für jeden Tag eine Praxis - Übung aus (du kannst Übungen auch mehrmals machen) und notiere dir, wie viele Wiederholungen du schaffst bzw. wie lange du durchhältst. Wenn du dir unsicher bist, wie die Übung durchgeführt wird, informiere dich bei YouTube!

| Praxis - Übungen | | | | | | | | |
|------------------|-----------------|---|---------------------------------|--|--|--|--|--|
| | | ✓ | Anzahl Wiederholungen bzw. Zeit | | | | | |
| 1 | Liegestütz | | | | | | | |
| 2 | Kniebeuge | | | | | | | |
| 3 | Hampelmann | | | | | | | |
| 4 | Wandsitzen | | | | | | | |
| 5 | Seilspringen | | | | | | | |
| 6 | Klimmzüge | | | | | | | |
| 7 | Plank | | | | | | | |
| 8 | Sit-Ups | | | | | | | |
| 9 | Ausfallschritte | | | | | | | |
| 10 | Skippings | | | | | | | |

Suche dir eine Theorieaufgabe pro Woche aus!

| Theorie | | ✓ |
|---------|--|---|
| 1 | Die Oberschule Lamspringe wurde drei Mal als Sportfreundliche Schule ausgezeichnet. Informiere dich über die Auszeichnung. Welche Voraussetzungen musste unsere Schule erfüllen? | |
| 2 | Im Sommer soll die Fußball Europameisterschaft zum ersten Mal in 12 Ländern stattfinden. Es wird überlegt, ob die EM verschoben oder abgesagt werden muss. Informiere dich, was das für Veranstalter, Sportler und Zuschauer bedeutet. | |
| 3 | Im Sommer sollen die Olympischen Spiele in Tokio stattfinden. Informiere dich, welche Auswirkungen das Corona-Virus auf die Veranstaltung haben könnte. | |
| 4 | Informiere dich wie einzelne Sportarten in Deutschland mit der Verbreitung des Corona-Virus umgehen und welche Konsequenzen das für Sportler und Vereine hat (z.B. DEL, DFL etc.). | |