

Aufgabenplan

Fach: Sport

Klasse: 6c/ 7a / 9c

Zeitraum: 26.04.2021 – 07.05.2021

Kontaktdaten Lehrkraft:

Discord : Frau Mädels # 7801

Mail: maedel@sks-duerer-merseburg.bildung-lsa.de

A- Woche:

Aufgaben und Hinweise	zu erledigen bis	Zeitpunkt für Online- Unterricht (Chat, Video- oder Sprachtelefonie)	Abgabe bis/ Benotung vorgesehen
<i>Summerbody 2021</i> <i>2x Woche</i>	21.02.2021	Anruf/ Nachricht über Discord und Mail jederzeit möglich (8-14 Uhr)	Vorbereitung auf die LK Fitness

B- Woche:

Aufgaben und Hinweise	zu erledigen bis	Zeitpunkt für Online- Unterricht (Chat, Video- oder Sprachtelefonie)	Abgabe bis/ Benotung vorgesehen
<i>Summerbody 2021</i> <i>3x die Woche</i>	28.02.2021	Anruf/ Nachricht über Discord und Mail jederzeit möglich (8-14 Uhr)	Vorbereitung LK Fitness

Summerbody 2021

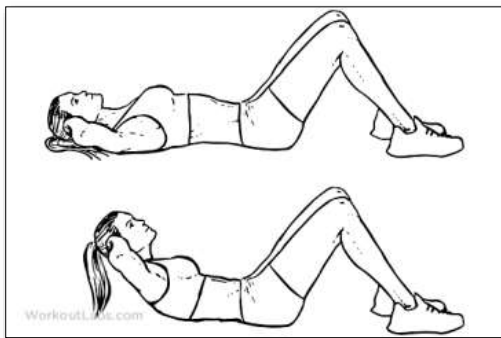
Aufgabe: Übe die Pyramide jeweils für die angegebenen Übungen und führe im Anschluss eine ausgiebige Dehnungseinheit (Link oder allein <https://www.youtube.com/watch?v=2eA2Kog6pTI>).

Führe die Übung jeweils in der angegebenen Wiederholungszahl aus!

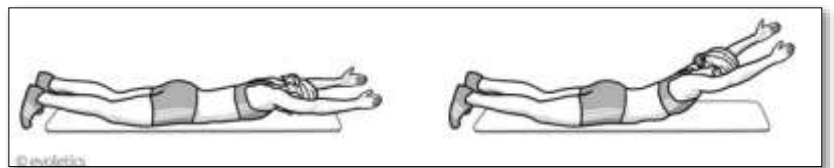
Streiche die Wiederholungszahl ab, bis du alle Zahlen absolviert hast!

Hinweis:

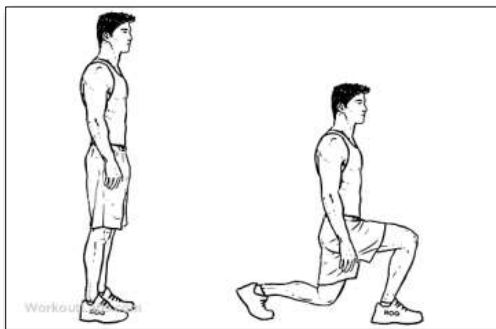
1. Du kannst die Übungen auch im Wechsel ausführen.
2. So wenig Pause wie möglich, so viel wie nötig. 😊



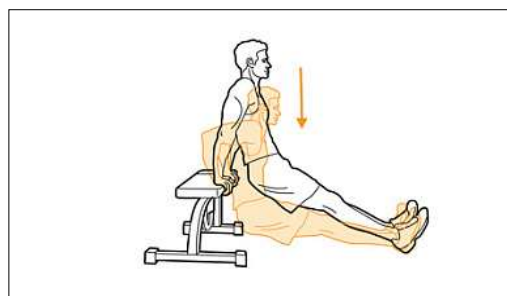
Übung 1 : Crunches



Übung 2: Superman



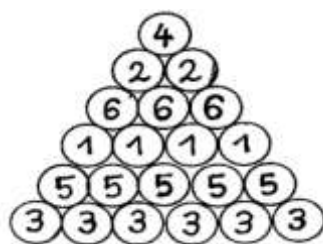
Übung 3: Wechselsprünge in Lungen



Übung: 4 Dips



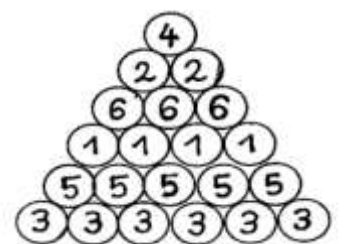
Ü1



Ü2



Ü3



Ü4