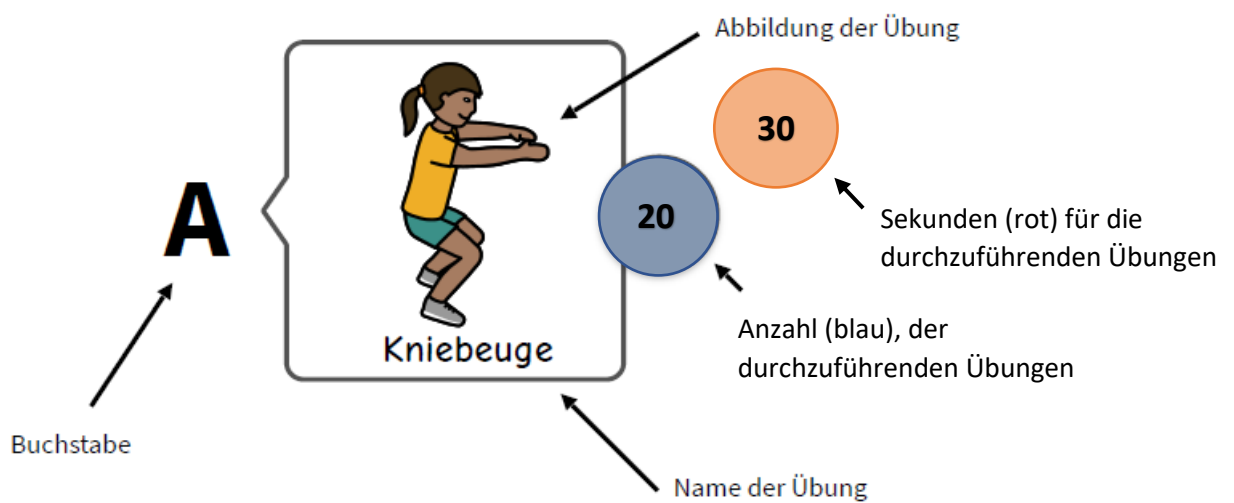


BUCHSTABENWORKOUT

In Anlehnung an [happyteacher](https://www.happyteacher.de) wurde dieses Buchstaben-Workout gestaltet. Es lässt sich wunderbar Zuhause in den eigenen vier Wänden oder im Garten durchführen. Es wird höchstens ein Stuhl und nur wenig Platz benötigt. Das Workout dauert nur etwa 3-5 Minuten und „stillt“ den Bewegungsdrang der Kinder auf besondere Art und Weise.

Wie funktioniert das Buchstaben-Workout?

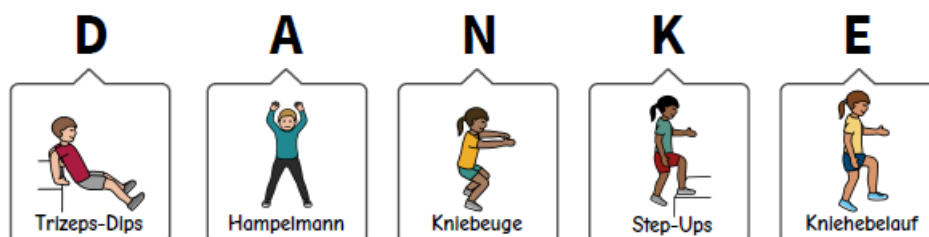
Die Schüler*innen erhalten die Liste mit den verschiedenen Übungen. Jeder Buchstabe des Alphabets steht für eine Fitnessübung:



Anschließend beantwortet Ihr Kind die Frage des Tages und absolviert die Übungen in der entsprechenden Reihenfolge des Lösungswortes.










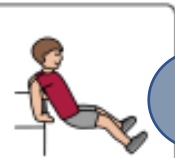

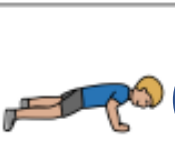






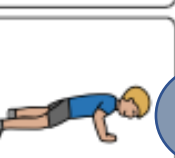







Hier ein Beispiel:

Wie lautet das Gegenteil von bitte?
























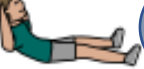




BUCHSTABENWORKOUT

Klasse 1&2

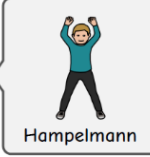









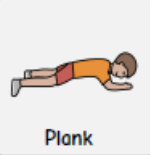



A  Hampelmann 20	J  Radfahren 20	S  Plank 20
B  Anfersen 20	K  Step-Ups 10	T  Einbeinsprünge 5
C  Kniebeuge 10	L  Anfersen 20	U  Wandsitz 20
D  Trizeps-Dips 5	M  Plank 20	V  Liegestütze 5
E  Kniehebelauf 20	N  Kniebeuge 10	W  Strecksprünge 10
F  Einbeinstand 20	O  Sit-Ups 10	X  Trizeps-Dips 5
G  Liegestütze 5	P  Kniehebelauf 20	Y  Radfahren 20
H  Sit-Ups 10	Q  Step-Ups 10	Z  Wandsitz 20
I  Strecksprünge 10	R  Hampelmann 20	

BUCHSTABENWORKOUT

Klasse 3&4

A  Hampelmann 20	J  Radfahren 30	S  Plank 30
B  Anfersen 30	K  Step-Ups 15	T  Einbeinsprünge 15
C  Kniebeuge 20	L  Anfersen 30	U  Wandsitz 30
D  Trizeps-Dips 10	M  Plank 30	V  Liegestütze 10
E  Kniehebelauf 30	N  Kniebeuge 20	W  Strecksprünge 20
F  Einbeinstand 30	O  Sit-Ups 25	X  Trizeps-Dips 10
G  Liegestütze 10	P  Kniehebelauf 30	Y  Radfahren 30
H  Sit-Ups 20	Q  Step-Ups 20	Z  Wandsitz 30
I  Strecksprünge 15	R  Hampelmann 30	

Übungskatalog

 <p>Hampelmann</p>	<p><u>Ausgangsposition:</u> Deine Füße sind geschlossen, deine Arme sind seitlich am Körper, sodass deine Hände deine Oberschenkel berühren. Springe leicht vom Boden ab, führe deine Arme seitlich nach oben, sodass deine Hände sich über den Kopf berühren. Gleichzeitig bewegst du deine Beine schulterbreit auseinander. Springe nun wieder leicht vom Boden ab und lande in deiner Ausgangsposition.</p>	 <p>Liegestütze</p>	<p>Gehe auf die Knie und stütze dich mit den Händen (schulterbreit) mit gestreckten Armen vor dem Körper, auf Brusthöhe, ab. Strecke nun die Beine aus, sodass dein Gewicht auf den Zehenspitzen und deinen Händen liegt. Spanne deinen ganzen Körper an (Po bleibt auf Schulterhöhe)! Winkel nun deine Arme an (rechter Winkel) und strecke sie wieder. Der Bauch bleibt fest.</p>
 <p>Anfersen</p>	<p>Stelle dich aufrecht hin. Winkel deine Beine nach hinten an und berühre nun abwechselnd mit deinen Hacken deinen Po. Na, wie schnell schaffst du das?</p>	 <p>Kniehebelauf</p>	<p>Stelle dich aufrecht hin. Ziehe deine Kniee abwechselnd, auf Hüfthöhe, nach oben. Winkel deine Arme entgegengesetzt dabei an. Na, wie schnell schaffst du das?</p>
 <p>Kniebeuge</p>	<p><u>Ausgangsposition:</u> Stelle dich schulterbreit, mit gestreckten Beinen, hin. Strecke die Arme nach vorn aus. Beuge langsam die Beine, sodass dein Oberkörper aufrecht bleibt. Sind deine Oberschenkel parallel zum Boden, streckst du deine Beine wieder und endest in der Ausgangsposition.</p>	 <p>Strecksprünge</p>	<p>Hocke dich hin und berühre mit beiden Händen den Boden. Nun strecke dich so gut wie möglich nach oben, sodass du hochspringst. Strecke deine Arme dabei in die Luft. Berühren deine Füße gleichzeitig wieder den Boden, gehst du wieder in die Hocke und berührst mit beiden Händen den Boden.</p>
 <p>Trizeps-Dips</p>	<p>Stütze dich rücklings auf einer Erhöhung (Couch) mit deinen Händen ab. Strecke deine Arme. Strecke deine Beine und berühre den Boden mit den Hacken. Beuge deine Arme bis dein Po den Boden berührt und dann strecke deine Arme wieder.</p>	 <p>Radfahren</p>	<p>Lege dich auf den Rücken. Strecke ein Bein nach vorn weg und winkele das andere Bein an, sodass dein Knie Richtung Brust gezogen wird. Wechsel nun die Beine und fahre in der Luft Fahrrad. Die Hände legst du neben deinen Körper ab.</p>
 <p>Einbeinsprünge</p>	<p>Stell dich auf ein Bein und bringe das andere Bein in eine angewinkelte Position, sodass dein Hacken versucht deinen Po zu berühren. Fange nun an zu auf einem Bein zu hüpfen.</p>	 <p>Wandsitz</p>	<p>Lehne dich mit deinem Rücken an die Wand und bringe deine Beine in den 90 Grad Winkel, als würdest du auf einem Stuhl sitzen. Halte diese Position!</p>
 <p>Plank</p>	<p>Gehe in die Liegestützposition und lege deine Unterarme ab. Die Arme sind parallel zueinander. Spanne deinen ganzen Körper an, sodass dein Rücken und Po auf gleicher Höhe sind.</p>	 <p>Einbeinstand</p>	<p>Stell dich auf dein linkes Bein und winkele dein rechtes Bein an. Halte deinen rechten Fuß mit der gleichen Hand am Knöchel fest. Halte dein Gleichgewicht, danach wird das Bein gewechselt.</p>
 <p>Sit-Ups</p>	<p>Lege dich auf den Rücken. Stelle deine Beine an, sodass deine Fußsohlen den Boden berühren. Verschränke deine Hände hinter dem Kopf. Beuge nun deinen Oberkörper und hebe mit dem Rücken ab bis du aufrecht sitzt. Lege deinen Rücken wieder langsam auf dem Boden ab.</p>	 <p>Step-Ups</p>	<p>Suche dir eine Erhöhung (Treppe, Couch) und stelle deinen linken Fuß auf die Erhöhung. Der andere Fuß steht unten auf dem Boden. Winkel deine Arme entgegengesetzt an. Springe nun nach oben und wechsele dabei die Positionen deiner Füße. Vergesse eure Arme dabei nicht.</p>