

Fitness- Challenge Christophorusschule

Jeder kann mitmachen und fit bleiben! So geht's:

Outdoor:

Solange keine Ausgangssperre angeordnet ist kann man jeden Tag eine halbe Stunde Fahrrad fahren, joggen oder zügig spazieren gehen.

Bitte ohne Begleitung und mit Abstand zu anderen Menschen (möglichst nicht in Parks)!!!

Indoor:

- Eine halbe Stunde tanzen zu Musik Deiner Wahl, z.B. zu Deinem Lieblings Musik-Video
- **Body Fit:** dazu brauchst Du eine Stoppuhr (Handy) und deine Lieblingsmusik. Jede Übung machst Du 30 Sekunden, dann 30 Sekunden Pause. Gerne kannst Du den Übungszirkel auch 2 oder 3 Mal machen, je nach Fitnesslevel...

Aufwärmen:

- Jumping Jack (Hampelmann)
- Jogging auf der Stelle, Knie hoch
- Jogging auf der Stelle, Fersen zum Po
- Squats (Kniebeugen)

Bauchmuskeln:

- Situps
- Russian Twist



Rückenmuskeln:



- Flieger

Arme und ganzer Körper:

- Planke (Ellbogenstütz)
- Liegestützen

Cool down:

Beine grätschen, rechter Arm zum linken Fuß, linker Arm zum rechten Fuß, Beine gestreckt halten

Deine Übungseinheiten kannst Du in die Tabelle eintragen. Für jede Übungseinheit gibt es 10 Punkte. Wenn wir uns nach den Ferien wieder sehen, bring einfach Deine Liste zu mir.

Wir machen eine Siegerehrung für die fittesten Schüler der Schule.

Ehrlichkeit beim Ausfüllen ist natürlich Ehrensache!!!

Also, ganz viel Spaß, bleibt fit und vor allem gesund!




Bis bald

Frau Giefer (Sport Oberstufe)

Fitness- Challenge Christophorusschule

Name: _____

Klasse: _____

Datum	Uhrzeit	Einheit	Funfactor   	Punkte

Viel Spaß!!!