

## Sportübungen für zu Hause

### **Fitnesschallenge gegeneinander**

Sich gegenseitig messen/herausfordern – wer ist kräftiger, Tochter/Mutter? Bruder oder Schwester? Sohn oder Papi?...

Dazu braucht es:

- Krafttest Unterlagen und Stift
- Schiri (ausser ihr seid totaaal fair..:))
- Stoppuhr
- Freie Wand
- Allenfalls Tüechli/Mätteli für unter die Ellenbogen bei den Plankübungen.

Ablauf:

- Alle Übungen durchlesen und kurz ausprobieren → Übung 2 natürlich ohne Schwedenkastenelement
- gemeinsames Aufwärmen: (bspw. 5x ums Haus rennen, Treppenlaufen, Hampelmann, Skipping, Joggen an Ort → jüngere Person darf vorgeben, was gemacht wird)
- dann Achtung, fertig, los und Start mit der 1. Übung.
- Zeit notieren und dann zur nächsten Übung, bis alle durch sind
- Beim Errechnen der Punkte gilt: linke Zahl ist jeweils die zu erreichende Sekundenanzahl für die Jungs/Männer, die rechte Zahl diejenige für die Mädchen/Frauen
- 

### **Welche Familie ist die Fitteste?**

Wie kann man teilnehmen?

Min. 3 Familienmitglieder stellen sich den 5 Aufgaben und schreiben ihre Zeiten auf. Nun werden alle Punkte ausgerechnet und der Familiendurchschnitt bestimmt. Den Wert im Bewegungstagebuch festhalten und von Mami oder Papi unterschreiben lassen.

Immer wieder Kraftübungen gemeinsam machen und Test vor den Frühlingsferien nochmals wiederholen → welche Familie kann sich noch steigern? **Die beste Familie des Zürichbergs wird erkoren!**

**Übung 1**



Setze dich mit dem Rücken an die Wand. Die Füße sind parallel und die Knie in einem Winkel von 90° gebeugt.

**Übung 2**

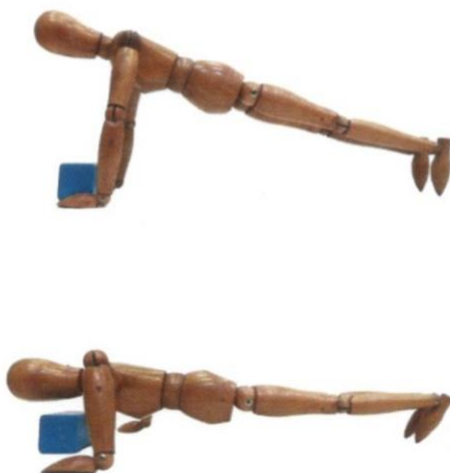
Die Ellbogen sind 90° angewinkelt. Dein Körper bildet eine Linie wie ein Brett. Wenn die Hüfte das Schwedenkasten-segment nicht mehr berührt, musst du die Übung abbrechen.



**Übung 3**

Liegestütz: Die Hände sind 1-2 Handbreiten, weiter als schulterbreit anzusetzen. Der Rücken bleibt während der ganzen Übung gestreckt. Geh nach unten, bis du das Jogaklötzchen mit dem Kinn berührst und komm dann nach oben, bis die Arme fast durchgestreckt sind (Klötzchen auf der langen Kante (11cm) aufstellen).

Du hast 60 Sekunden Zeit. Mach so viele Wiederholungen wie möglich.



**Übung 4**

Der Körper bildet vom Kopf bis zu den Füßen eine Gerade. Die Ellbogen sind in einem 90° Winkel. Sobald du in der Hüfte einknickst, musst du die Übung beenden!



**Übung 5**

Seitstütz links und rechts (pro Seite sind 1 - 4 Punkte möglich, aus diesen Punkten wird der Durchschnitt berechnet). Der Ellbogen ist in einem 90° Winkel. Dein Körper bildet eine Gerade. Deine Füße sind aufeinander. Leg ein Yogaklötzchen unter deine Hüfte (Das Klötzchen auf der langen Kante (11cm) aufstellen). Die Zeit läuft so lange, bis du das Klötzchen berührst.



## Krafttest

Name..... Klasse.....

**Krafttest 1**  
Zeit:.....sec. Punkte:.....

**Krafttest 2**  
Zeit:.....sec. Punkte:.....

**Krafttest 3**  
Anzahl:..... Punkte:.....

**Krafttest 4**  
Zeit:.....sec. Punkte:.....

**Krafttest 5**  
Zeit 1:.....sec. Punkte:.....  
Zeit 2:.....sec. Punkte:.....

Name..... Klasse.....

**Krafttest 1**  
Zeit:.....sec. Punkte:.....

**Krafttest 2**  
Zeit:.....sec. Punkte:.....

**Krafttest 3**  
Anzahl:..... Punkte:.....

**Krafttest 4**  
Zeit:.....sec. Punkte:.....

**Krafttest 5**  
Zeit 1:.....sec. Punkte:.....  
Zeit 2:.....sec. Punkte:.....

**Total Punkte:**  
=====

**Total Punkte:**  
=====

**Notenskala**

20 Punkte	6	10 Punkte	4.25
19 Punkte	5.75	9 Punkte	4
18 Punkte	5.5	8 Punkte	4
17 Punkte	5.25	7 Punkte	3.75
16 Punkte	5	6 Punkte	3.5
15 Punkte	4.75	5 Punkte	3.25
14 Punkte	4.75	4 Punkte	3
13 Punkte	4.5	3 Punkte	2.75
12 Punkte	4.5	2 Punkte	2.5
11 Punkte	4.25	1 Punkt	2.25

**Notenskala**

20 Punkte	6	10 Punkte	4.25
19 Punkte	5.75	9 Punkte	4
18 Punkte	5.5	8 Punkte	4
17 Punkte	5.25	7 Punkte	3.75
16 Punkte	5	6 Punkte	3.5
15 Punkte	4.75	5 Punkte	3.25
14 Punkte	4.75	4 Punkte	3
13 Punkte	4.5	3 Punkte	2.75
12 Punkte	4.5	2 Punkte	2.5
11 Punkte	4.25	1 Punkt	2.25

© sportunterricht.ch

Punkte	1	2	3	4
<b>Test 1</b>	60"/40"	90"/70"	120"/100"	150"/130"
<b>Test 2</b>	60"/40"	80"/60"	100"/80"	120"/100"
<b>Test 3</b>	10/3	15/7	20/11	25/15
<b>Test 4</b>	50"/30"	60"/40"	70"/50"	80"/60"
<b>Test 5</b>	50"/30"	70"/50"	90"/70"	110"/90"
Punkte	1	2	3	4

Punkte	Note
20	6
19	5.75
18	5.5
17	5.25
16	5
15	4.75
14	4.75
13	4.5
12	4.5
11	4.25
10	4.25
9	4
8	4
7	3.75
6	3.5
5	3.25
4	3
3	2.75
2	2.5
1	2.25