

Eine Sportaufgabe wartet auf euch! 😊

Einige kennen es noch aus dem Frühjahr, das **Fitnessstagebuch**.

Was heißt das?

Du sollst in den nächsten 4 Wochen 7x (also im Durchschnitt jeden 4. Tag) ein kleines Fitnessprogramm absolvieren. Dafür stehen dir 10 Übungen zur Auswahl, aus denen du in jeder „Sportstunde“ 5 auswählen kannst. Dazu solltest du 1x laufen gehen. (Wenn du öfters laufen willst, führe das Lauftagebuch.)

- Mindestens 7 x 5 Übungen. (Du darfst sie jedes Mal neu kombinieren.)
- Macht dich vorher etwas warm. (Laufen am Ort, 15 Hampelmänner usw.) Tipps dazu findest du auf der Homepage unter:
- <https://os-markkleeberg.de/2010/06/11/f4/>
- Dehnung nicht vergessen.
- 5 Übungen auswählen, die Zeiten oder Wiederholungen immer gleich notieren.
- Ehrlich bleiben – es geht um dich. Lieber am Anfang weniger schaffen und dann steigern!
- Zwischen den Übungen nur kurze Pausen (ca. 1 Minute).
- Genauigkeit geht vor Schnelligkeit! Führe alle Übungen exakt aus.
- **Abgabe: bis 18.01.2021**
- Verwende die Seiten mit den Bildern oder die Tabelle. Oder schreib die Tabelle ab.
- Eine Laufeinheit kann als Fitnesstraining angerechnet werden. Schreib sie trotzdem auch ins Lauftagebuch ein, falls du es führst.
- Du darfst natürlich auch mehr als 7 „Sportstunden“ absolvieren.

Lass dein Fitnessstagebuch bitte am Ende von deinen Eltern unterschreiben. Ich möchte es als Sportnote bewerten. (Die Regelmäßigkeit zählt mehr als die einzelnen Werte!)

Antworten und Fragen an: wieland.oehme@osm.lernsax.de oder w.oehme@os-markkleeberg.de

Viel Erfolg !
W. Oehme