

## Die nächste Sportaufgabe wartet auf euch!

Wer bis jetzt regelmäßig laufen war und das Lauftagebuch geführt hat, kann schon mal etwas durchatmen. 😊

Als Ergänzung kommt heute das **Fitnessstagebuch**.

### Was heißt das?

Du sollst in den nächsten 3 Wochen 7x (also im Durchschnitt jeden 3. Tag) ein kleines Fitnessprogramm absolvieren. Dafür stehen dir 10 Übungen zur Auswahl, aus denen du in jeder „Sportstunde“ 5 auswählen kannst.

- Mindestens 7x 5 Übungen. (Du darfst sie jedes Mal neu kombinieren.)
- Macht dich vorher etwas warm. (Laufen am Ort, 15 Hampelmänner usw.)
- 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: 25.05.**
- Verwende die Seiten mit den Bildern oder die Tabelle. Oder schreib die Tabelle ab.
- Tipps zu einzelnen Übungen findest du in den nächsten Tagen auf der Homepage unter **„Sport für alle Klassen, Eltern und Interessierte“**
- Eine Laufeinheit kann als Fitnessstraining angerechnet werden. Schreib sie trotzdem auch ins Lauftagebuch ein.
- Du darfst natürlich auch mehr als 7 „Sportstunden“ absolvieren.

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

### Zusatzaufgabe:

Die Übungen werden von 10 Lehrerinnen und Lehrern der Schule demonstriert. Rate, wer auf den Bildern zu sehen ist.

Wer alles richtig errät, bekommt einen Bonus!



Auf die Einsender der ersten 3 richtigen Antworten wartet ein kleiner Preis!

Antworten an: [w.oehme@os-markkleeberg.de](mailto:w.oehme@os-markkleeberg.de)

Fragen zu Fitness-/Lauftagebuch: [w.oehme@os-markkleeberg.de](mailto:w.oehme@os-markkleeberg.de)

### Und noch ein Nachtrag zum Lauftagebuch:

Als Abwechslung zum Laufen sind auch Inliner fahren und Radfahren möglich. Tragt es einfach in der Spalte Zeit/Strecke mit ein.

Mit Inlinern sollte man ca. doppelt so lange unterwegs sein wie beim Laufen und mit dem Rad 3x so lange.

Viel Erfolg – eure Sportlehrer!