

ganztag@home

Daily Challenge – Kinderzimmer-Sportabzeichen



Materialbedarf für den heutigen Tag

- PC oder Smartphone mit Internetzugang
- Drucker und Druckerpapier
- Stift

Du hast Fragen oder Probleme? Dann melde dich bei deinem Betreuungsteam!
Die Kontaktinformationen findest du auf dem ganztag@home-Infoblatt.



Alle Infos findest du auch in unserem Tutorial.
Einfach [hier](#) klicken.

Alle Klassenstufen

Kinderzimmer-Sportabzeichen

Bist du bereit? – Heute kommt Bewegung in dein Leben!

Hier kommt deine heutige Herausforderung

- Drucke die nächste Seite aus: auf ihr siehst du, welche Bewegungsaufgaben wir für dich vorbereitet haben.
- Mach dich warm: kreise dazu Arme und Beine und springe ein paar mal auf und ab. Was fällt dir noch zum Aufwärmen ein?
- Mache alle Aufgaben auf der Seite und notiere deinen Namen und wie viele Wiederholungen du jeweils am Stück schaffst!
- Maile uns deinen ausgefüllten Sportzettel zu – das muss nicht gleich heute sein, du kann dir ruhig ein paar Tage für alles Zeit lassen.
- Wenn die Schule wieder startet, verteilen wir die ganztag@home-Urkunden für dein Kinderzimmer-Sportabzeichen. Wie fit bis du?

Viel Spaß beim Sporteln!☺

Übrigens: ALBA Berlin veröffentlicht täglich **Sportstunden zum Mitmachen zu Hause** auf Youtube. Macht echt Spaß – mach auch mit!

[Hier](#) findest du alle Stunden für die Grundschule und die Oberstufe.



Das Kinderzimmer – Sportabzeichen – Teil 2

Name: _____ Klasse: _____

Aufgabe	Anzahl
<p>Mache Kniebeugen – wie viele schaffst du? (verschränke dafür die Arme vor der Brust und gehe mit dem Po so tief wie es geht)</p>	
<p>Mache einen Helikopter und zähle, wie lange du in diesen halten kannst! (lege dich auf deinen Bauch und hebe gleichzeitig deine Beine und deinen Oberkörper vom Boden ab/ die Schulterblätter ziehen sich dabei zusammen)</p>	
<p>Mache Hampelmänner – auch bekannt als Jumping Jacks. Wie viele schaffst du?</p>	
<p>Mache Liegestützen – du kannst auch die Knie am Boden abstützen, wenn es noch zu schwierig ist. Wie oft kommst du nach unten?</p>	
<p>Abstützen - leg dich auf den Bauch, mach dich fest wie ein Brett und drücke dich mit den Armen vom Boden ab – wie weit kannst du in dieser Haltung zählen?</p>	
<p>Mache Strecksprünge – wie lange reicht deine Puste? (geh in eine Kniebeuge und springe aus dieser mit ausgestreckten Armen nach oben)</p>	