

## Distanzsportunterricht 14. Januar 2021 (Klasse7a) (BOL)

Hallo liebe SchülerInnen der 7a!

Heute dürft ihr selbst körperlich aktiv werden und ein Workout-Einheit durchführen. Dazu benötigt ihr:

- Einen Raum, in dem ihr ausreichend Platz habt, um euch zu bewegen. (In diesem Raum sollte es nicht zu warm sein, besser ihr lüftet vorher nochmal ordentlich durch.)
- Sportkleidung
- Eine Flasche Wasser
- Eine weiche Unterlage (Isomatte/Teppich)
- Ein internetfähiges Gerät
- Die Tabellen (siehe unten) ausgedruckt

Ablauf der heutigen Sportstunde:

1. Anmeldung zur Sportstunde über den Teams-Chat. Schreibt mir eine kurze Nachricht, dass ihr da seid.

2. Ihr guckt euch das Video unter folgendem Link an

<https://www.youtube.com/watch?v=qv17jnzWfC4>

und macht die Übungen direkt mit. Im Video gibt es immer wieder Pausen. An diesen Stellen stoppt ihr das Video bitte, messt euren Puls und tragt ihn unten in die Tabelle 1 ein. Die Pausen zwischen den Einheiten dürfen daher auch ruhig länger sein als 30/45sek, ihr bestimmt selbst, wann ihr bereit seid weiter zu machen. Weiterhin dokumentiert ihr in der zweiten Tabelle (Tab. 2) ob ihr die Übung durchgehalten habt. Für durchgehaltene Übungen macht ihr einfach einen Hacken für nicht durchgehaltene ein Kreuz. So:



3. Wenn ihr fertig sein, dann schickt ihr mir bitte die ausgefüllten Tabellen (am liebsten über Moodle, wenn das nicht funktioniert über Teams) und meldet euch im Chat wieder bei mir ab.

Habt ihr alles verstanden? Wenn nicht, dann meldet euch bitte bei Teams bei mir, bevor ihr loslegt.

Liebe Grüße und viel Spaß

Eure Frau Bollmann



**Tab. 1** (Pulsmessung)

Ruhepuls vor dem Workout	
Puls nach dem Aufwärmen (Min. 7.30)	
Puls nach Durchgang 1	
Puls nach Durchgang 2	
Puls nach Durchgang 3	

**Tab. 2** (Durchgehalten)

	Durchgang 1	Durchgang 2	Durchgang 3
Mattengang			
Power-Kniebeugen			
Sit-ups			
Ausfallschritte			
Stütz mit Tippen			
Anfersen/ Kniehebelauf			

