

# BEWEGUNG UND SPORT

## STEMPELPASS

- **UNSERE IDEE:**



- **STEMPELPASS:**

DER STEMPELPASS IST DEIN PERSÖNLICHER TRAININGSPLAN UND SOLL DICH MOTIVIEREN.

- **FREIWILLIGKEIT:**

DER TRAININGSPLAN IST AUF FREIWILLIGER BASIS.

ABER: ES WIRD SICH LOHNEN, VERSPROCHEN UND LASS DICH ÜBERRASCHEN!

AUFLÖSUNG ERFOLGT IN DEN ERSTEN TURNSTUNDEN WIEDER IN DER SCHULE.

- **ABLAUF:**

FÜR JEDES ABSOLVIERTE TRAINING KANNST DU DEN JEWEILIGEN TAG ANKREUZEN.

- **BONUS AM WO-ENDE:**

MANCHMAL IST EINE PAUSE AUCH EIN TRAINING – HÖR AUF DEINEN KÖRPER!

- **INTENSITÄT:**

UNSERE WERTE SIND RICHTLINIEN, DU KANNST JEDERZEIT VARIIEREN.

- **BELASTUNG UND ERHOLUNG:**

DER RICHTWERT SIND 30SEC / 30 SEC, DU KANNST JEDERZEIT VARIIEREN.

- **BEI FRAGEN, EINFACH FRAGEN:**

SCHREIB DEINER TURNLEHRERIN / DEINEM TURNLEHRER.

- **LUST AUF MEHR?**

SCHREIB DEINER TURNLEHRERIN / DEINEM TURNLEHRER.



# BEWEGUNG UND SPORT

## STEMPELPASS

Name: \_\_\_\_\_ Klasse: \_\_\_\_\_



### WOCHE 1

MO  
1X JEDE ÜBUNG = 6 MIN

TAG 1

DI  
1X JEDE ÜBUNG = 6 MIN

TAG 2



TAG 3

DO  
2X JEDE ÜBUNG = 12 MIN

TAG 4

FR  
2X JEDE ÜBUNG = 12 MIN

TAG 5

BONUS SA  
TAG 6

BONUS SO  
TAG 7



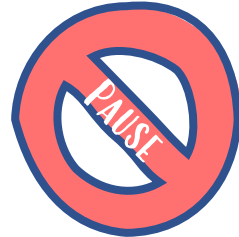
### WOCHE 2

MO  
2X JEDE ÜBUNG = 12 MIN

TAG 8

DI  
2X JEDE ÜBUNG = 12 MIN

TAG 9



TAG 10

DO  
2X JEDE ÜBUNG = 12 MIN

TAG 11

FR  
3X JEDE ÜBUNG = 18 MIN

TAG 12

BONUS SA  
TAG 13

BONUS SO  
TAG 14



### WOCHE 3

MO  
3X JEDE ÜBUNG = 18 MIN

TAG 15

DI  
3X JEDE ÜBUNG = 18 MIN

TAG 16



TAG 17

DO  
4X JEDE ÜBUNG = 24 MIN

TAG 18

FR  
4X JEDE ÜBUNG = 24 MIN

TAG 19

BONUS SA  
TAG 20

BONUS SO  
TAG 21



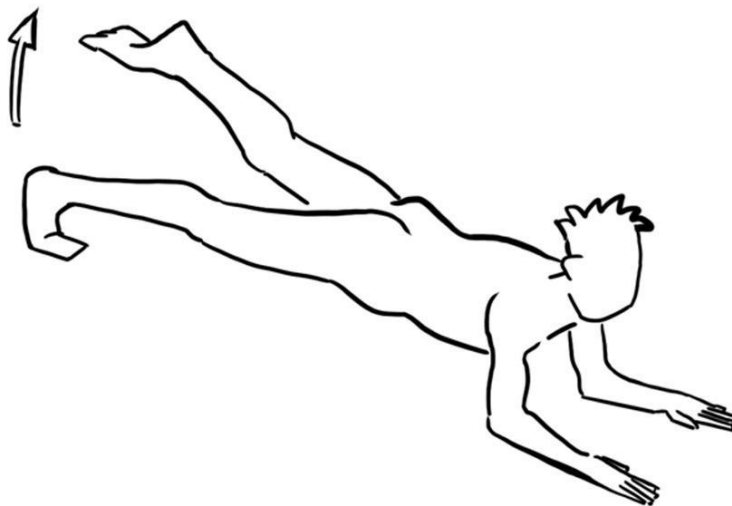
# 1. Unterarmstütz in Bauchlage

## INTENSITÄT

- 30 sec. Belastungszeit
- Erholungszeit ca. Belastungszeit

## ÜBUNGSABLAUF

- Unterarmstütz, dabei Beine abwechselnd anheben



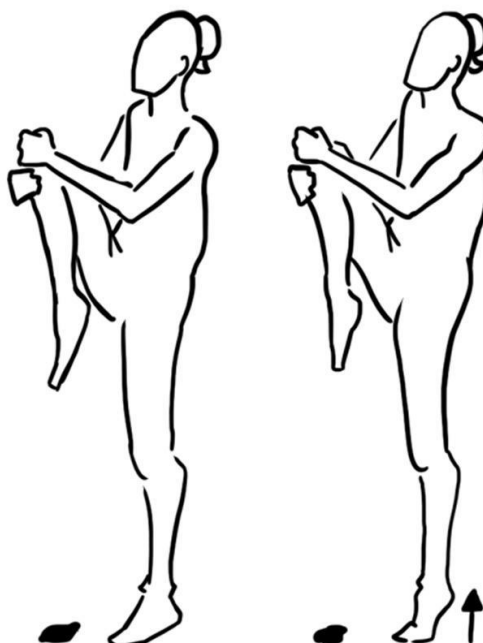
# 2. Vom Einbeinstand in den Zehenstand

## INTENSITÄT

- 30 sec. Belastungszeit
- Erholungszeit ca. Belastungszeit

## ÜBUNGSABLAUF

- Auf dem Standbein abwechselnd vom Sohlenstand in den Zehenstand rollen, dabei das Spielbein am Schienbein mit beiden Händen fassen und vor dem Körper stabilisieren
- Beinwechsel



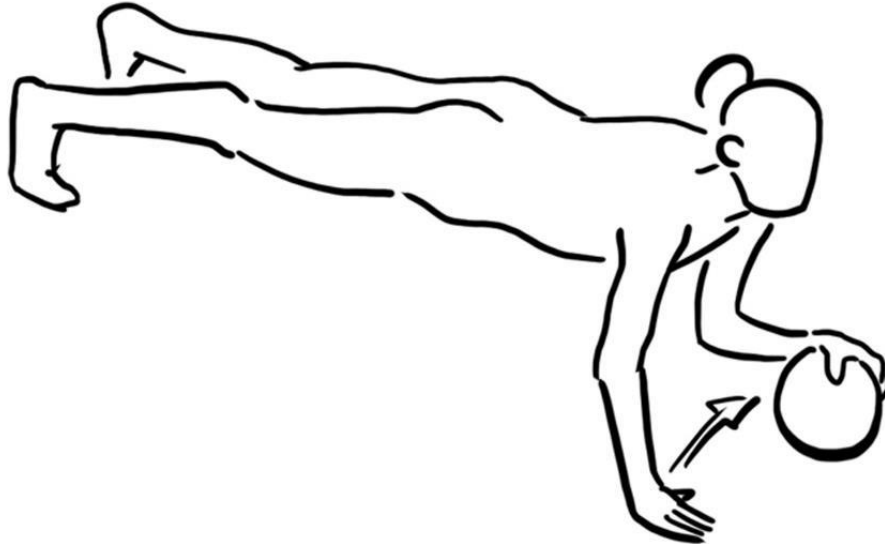
### 3. Ballrollen in Liegestützstellung

#### INTENSITÄT

- 30 sec. Belastungszeit
- Erholungszeit ca. Belastungszeit

#### ÜBUNGSABLAUF

- Liegestützstellung
- Ball zur anderen Hand rollen
- Variante: für Liegestütz mit geringerer Intensität Knie ablegen



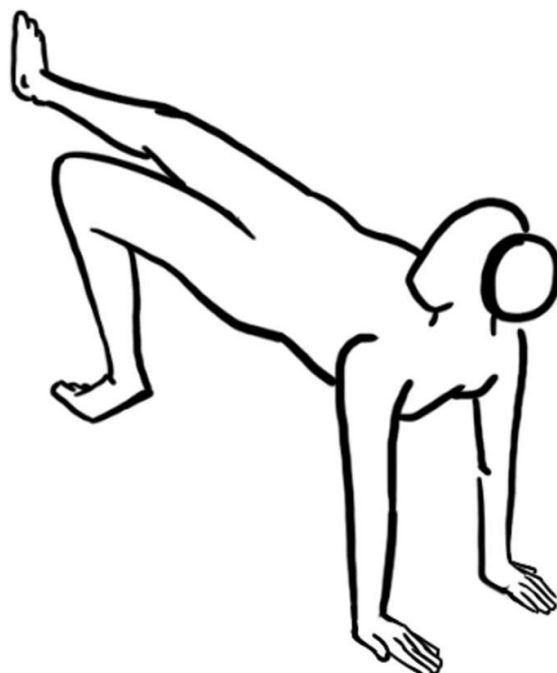
### 4. Brücke mit Beinwechsel

#### INTENSITÄT

- 30 sec. Belastungszeit
- Erholungszeit ca. Belastungszeit

#### ÜBUNGSABLAUF

- Bauch zeigt nach oben, die Arme sind nahezu gestreckt, Beine sind angewinkelt, Füße am Boden; Schultern, Hüfte und Oberschenkel bilden eine Linie; aus dieser Position wechselweise einen Unterschenkel bis zur Streckung anheben



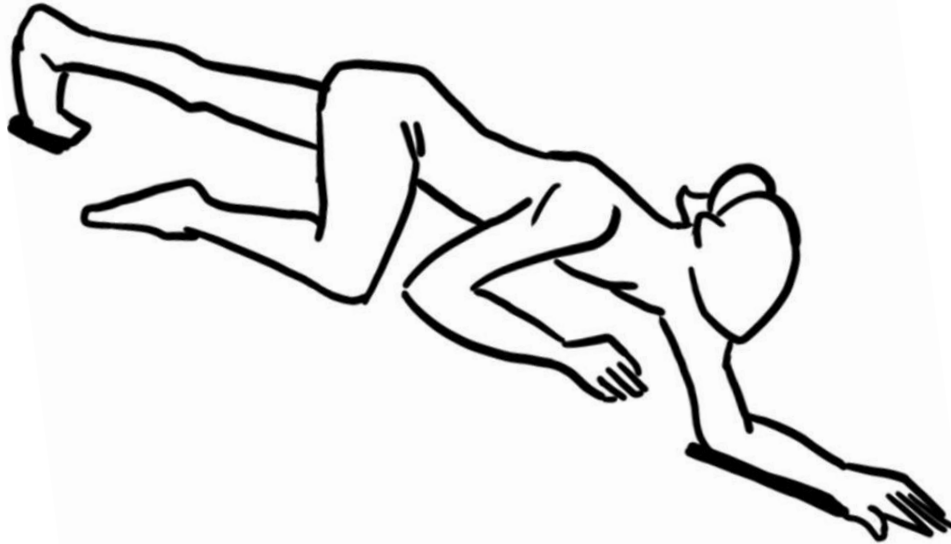
## 5. Die Eidechse

### INTENSITÄT

- 30 sec. Belastungszeit
- Erholungszeit ca. Belastungszeit

### ÜBUNGSABLAUF

- Aus dem Unterarmstütz treffen sich wechselseitig rechtes Knie/rechter Ellbogen, linkes Knie/linker Ellbogen



## 6. Rumpfheben aus Rückenlage

### INTENSITÄT

- 30 sec. Belastungszeit
- Erholungszeit ca. Belastungszeit

### ÜBUNGSABLAUF

- Aus Rückenlage mit abgehobenen Füßen und 90°-Winkel in Knie- und Hüftgelenk die senkrecht nach oben gestreckten Arme Richtung Decke ziehen
- Ablegen der Schulterblätter am Boden

