

# Lockdown Fitness-Abzeichen

Liebe Kinder der Lindenschule Frechen,

wir haben uns für euch ein Lockdown-Fitness-Abzeichen überlegt. Das Abzeichen besteht aus 10 Aufgaben, die es zu erfüllen gilt. Diese 10 Aufgaben haben wir für euch bildlich festgehalten. Zusätzlich findet ihr hier neben den Bildern die entsprechenden

Beschreibungen dazu. Wir würden uns freuen, wenn ihr alle fleißig mitmacht. Gerne dürft ihr auch eure Geschwister oder Eltern überreden mitzumachen. Es würde uns sehr freuen, wenn ihr uns eine kurze Mail zurückschickt, wenn ihr die Aufgaben absolviert habt. Gerne dürft ihr uns auch Beweismaterial in Form von Bildern oder kurzen Videos zukommen lassen. Das ist jedoch absolut freiwillig und keine Pflicht. Jedes Kind, welches uns eine Mail mit der Info schickt, dass die Aufgaben erfüllt wurden, wird anschließend eine Urkunde von uns erhalten.

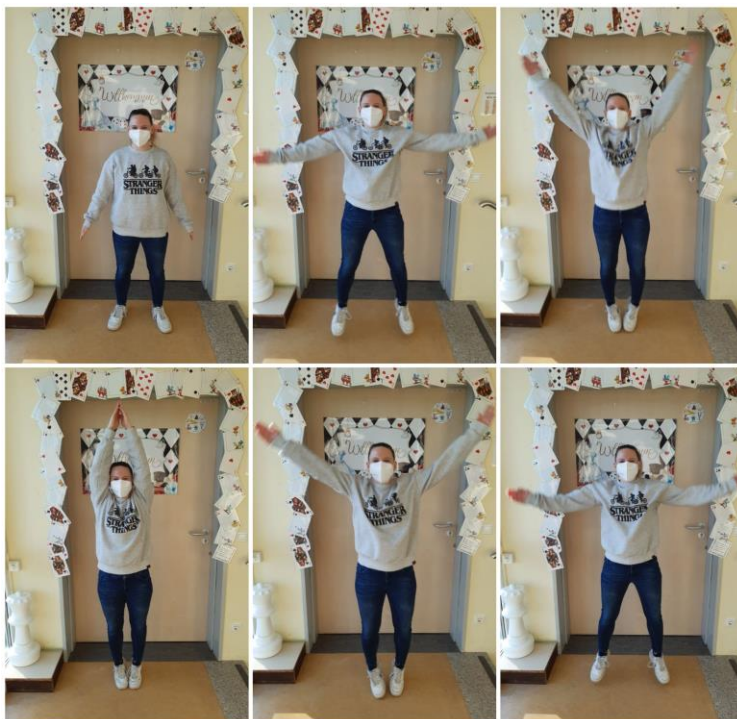
Wir wünschen euch nun viel Spaß und freuen uns von euch zu hören.

Liebe Grüße

Euer OGS-Team

## Die Übungen

### Übung 1: Hampelmann (10 Wiederholungen)



Das Bild oben links zeigt die Ausgangsposition. Aus dieser Position springst du hoch. Während des Sprungs hebst du deine Arme nach oben und schließt deine Beine. Nachdem sich deine Hände berührt und deine Beine geschlossen haben, beginnst du damit deine Arme wieder zu senken und deine Beine wieder zu öffnen, sodass du zurück in die Ausgangsposition gelangst. Sobald du in der Ausgangsposition angekommen bist, beginnst du gleich wieder von vorne. Du solltest 10 Wiederholungen am Stück schaffen.

## Übung 2: Einbeiniges Hüpfen rechts (20 Sprünge)



Du stellst dich auf dein rechtes Bein und springst nur auf diesem Bein nach oben. Sobald du gelandet bist, springst du erneut hoch.

Du solltest mindestens 20 Sprünge schaffen. Wenn du aber eine kleine Pause zwischen den Sprüngen machst oder mal kurz das Gleichgewicht verlierst ist das nicht schlimm.

## Übung 3: Einbeiniges Hüpfen links (20 Sprünge)



Diese Übung funktioniert genauso wie die Übung 2. Nur, dass du diesmal auf deinem linken Bein springst.

Auch hier solltest du wieder mindestens 20 Sprünge schaffen.

#### Übung 4: Einbeinstand rechts (20 Sekunden lang halten)



Du stellst dich auf dein rechtes Bein und versuchst nur auf diesem einem Bein stehen zu bleiben.

Versuche die Position über 20 Sekunden lang zu halten. Wenn du dein Bein jedoch zwischendurch kurz absetzt, ist das auch nicht schlimm. Versuche einfach möglichst schnell wieder in den Einbeinstand zurückzukehren.

Tip 1: Um das Gleichgewicht besser halten zu können, kannst du deine Arme seitlich ausstrecken und sie zum Ausbalancieren nutzen.

Tip 2: Suche dir einen fixen Punkt, den du während der Übung anschaust, z.B. ein Fleck auf dem Boden, ein Glas auf dem Tisch, dein Lieblingskuscheltier oder was du sonst noch so siehst. Wenn sich deine Augen auf einen bestimmten Punkt konzentrieren, ist es einfacher das Gleichgewicht zu halten.

#### Übung 5: Einbeinstand links (20 Sekunden lang halten)



Diese Übung funktioniert genauso wie die Übung 4. Nur, dass du diesmal auf deinem linken Bein stehst.

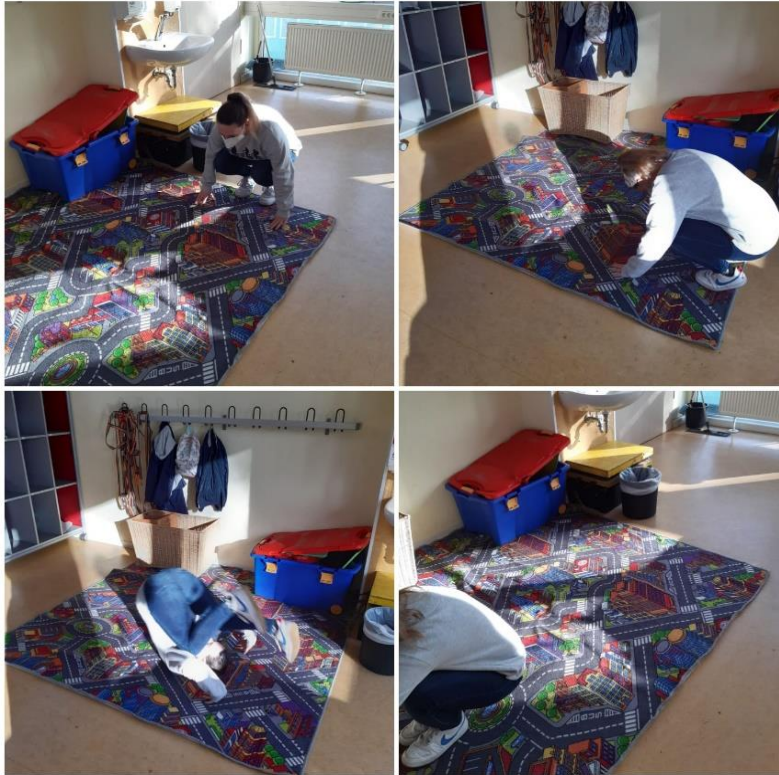
Auch hier solltest du wieder versuchen die Position über 20 Sekunden lang zu halten.

Wenn du dein Bein zwischendurch kurz absetzt, ist das aber auch nicht schlimm.

Versuche einfach möglichst schnell wieder in den Einbeinstand zurückzukehren.



## Übung 6: Purzelbaum (1x)



Der Purzelbaum ist eine Rolle vorwärts.  
Zu Beginn der Übung gehst du in die Hocke. Dann legst du deine Hände auf dem Boden ab und nimmst deinen Kopf runter, sodass dein Kinn deine Brust berührt (Achtung: Es ist sehr wichtig, dass du deinen Kopf wie beschrieben „einrollst“). Nun drückst du dich mit deinen Füßen und deinen Händen kräftig vom Boden ab. Dadurch solltest du automatisch ins Rollen kommen. Wenn du dich fest genug abgedrückt hast, rollst du so schnell, dass du sogar wieder zurück in die Hocke kommst.

## Übung 7: Kniebeuge (10 Wiederholungen)



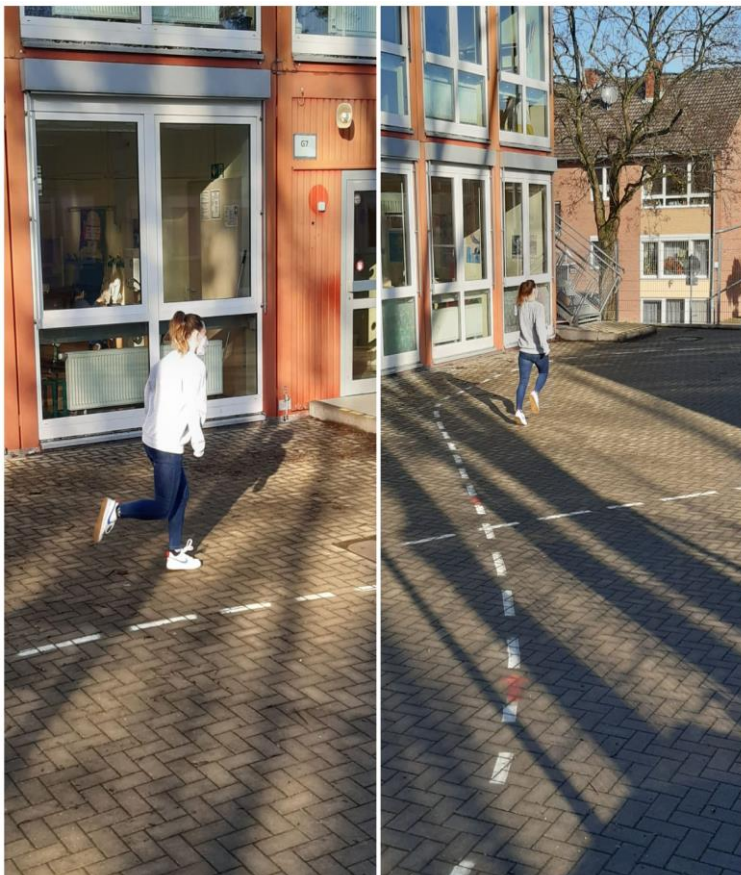
Stelle dich aufrecht und gerade hin. Deine Arme streckst du auf Brusthöhe nach vorne aus. Deine Beine stehen etwa schulterbreit auseinander. Deine Fußspitzen zeigen leicht nach außen. Nun beugst du langsam deine Knie und nimmst somit eine Hockstellung ein. Gehe aber nur so weit in die Hocke, wie die beiden unteren Bilder zeigen. Dort angekommen, drückst du dich wieder hoch und streckst deine Knie, bis du zurück in der Ausgangsposition bist. Dann beginnt die Übung wieder von vorne. Mache insgesamt 10 Wiederholungen. Pausen sind erlaubt.

## Übung 8: Froschsprung (10 Wiederholungen)



Gehe in die Hocke. Nun springe mit beiden Beinen gleichzeitig nach vorne. Versuche auch wieder auf beiden Beinen gleichzeitig zu landen. Ein beidbeiniger Sprung aus der Hockposition sieht aus wie ein springender Frosch. Absolviere insgesamt 10 solcher Froschsprünge. Pausen sind erlaubt.

## Übung 9: Sprinten (5x 20 Meter)



Suche dir draußen eine Strecke von etwa 20 Metern (Tipp: Zum Abmessen kannst du einfach 20 große Schritte machen). Um den Startpunkt und die Ziellinie zu markieren kannst du z.B. auch Stöcke oder Flaschen benutzen. Stelle dich an deinem Startpunkt auf. Nun läufst du so schnell du kannst bis zu deinem Ziel. Danach machst du ca. 2 Minuten Pause. Nach der Pause wiederholst du die Übung wieder. Insgesamt solltest du die Strecke 5x so schnell du kannst laufen. Denke aber daran nach jedem 20 Meter Sprint ca. 2 Minuten Pause zu machen.



## Übung 10: Spazieren gehen (mindestens 15 Minuten)



Für diese Übung muss gar nicht viel erklärt werden. Gehe einfach nach draußen und mache einen Spaziergang. Vielleicht entdeckst du dabei eine schöne Blume, begegnest einem Hund, einer Katze oder einem anderen Tier, vielleicht siehst du einen schönen Himmel oder ein cooles Auto. Passe aber auf dich auf, wenn du z.B. eine Straße überqueren musst. Vielleicht kannst du auch Mama, Papa, deine Schwester oder deinen Bruder mitnehmen. Zu zweit macht es gleich viel mehr Spaß.

Der Spaziergang sollte mindestens 15 Minuten lang sein.

**Du hast alle Aufgaben absolviert? Klasse! Wir sind echt stolz auf dich und du darfst auch selbst ganz schön stolz auf dich sein. Schreibe uns doch kurz eine Mail und teile uns mit, wie dir die Aufgaben gefallen haben. Als Anerkennung für deine tolle Leistung wirst du eine Urkunde von uns erhalten.**