

# Ausdauerlauf

## Aufgaben:

- Verbessere deine Ausdauer.  
Übe 2 bis 3 mal pro Woche das Laufen.
- Trage nach jedem Training in dein Lauftagebuch ein, was du geschafft hast.
- Schreibe am Ende jeder Woche auf, wie das Training für dich war.

**Ziel:** Versuche, eine gewisse Zeit lang am Stück laufen zu können.

- Klasse 5/6: 20 Minuten

## Für Laufprofis:

- Versuche, zwischendurch auch mal schneller zu laufen.
- Schaffst du auch 30 Minuten?

**Trainingszeitraum:** 3 Wochen

## Tipps:

- Laufe nicht zu schnell: Finde dein eigenes Lauftempo.
- Mache Pausen: Wenn du nicht mehr kannst, dann gehe ein Stück.
- Fange klein an: Lauf erst 1 Minute am Stück, dann 2 Minuten, und so weiter.
- Mehr Spaß: Höre Musik oder suche dir einen Laufpartner.

Viel Erfolg! 😊

## Lauftagebuch von \_\_\_\_\_

Fülle nach jedem Lauftraining die Tabelle aus.

Datum	gelaufen (Minuten)	gegangen (Minuten)	So zufrieden bin ich:
			
			
			
			
			
			
			
			
			
			
			
			
			
			
			

Wochenrückblick von \_\_\_\_\_

Woche 1 vom \_\_\_\_\_ bis zum \_\_\_\_\_

So hat es insgesamt geklappt: 

Das war gut:	Das hat mir nicht gefallen:

Das will ich noch üben:

---

---

Woche 2 vom \_\_\_\_\_ bis zum \_\_\_\_\_

So hat es insgesamt geklappt: 

Das war gut:	Das hat mir nicht gefallen:

Das will ich noch üben:

---

---

Wochenrückblick von \_\_\_\_\_

Woche 3 vom \_\_\_\_\_ bis zum \_\_\_\_\_

So hat es insgesamt geklappt: 

Das war gut:	Das hat mir nicht gefallen:

Das will ich noch üben:

---

---

**GESCHAFFT!**

Du hast drei Wochen lang den Ausdauerlauf trainiert!

Herzlichen Glückwunsch!

Wo hast du dich verbessert?

---

---

Das möchte ich zum Schluss noch sagen:

---

---

# Fitness

## Aufgaben:

- Verbessere Kraft, Körperspannung und Beweglichkeit, indem du regelmäßig Fitnessübungen machst.
- Trainiere 2 bis 3 mal pro Woche.
- Trage nach jedem Training in dein Fitnesstagebuch ein, wie viele Wiederholungen du geschafft hast oder wie lange du eine Übung ausgeführt hast.
- Schreibe am Ende jeder Woche auf, wie das Training für dich war.

**Ziel:** Lerne verschiedene Übungen kennen und führe sie richtig aus. Versuche, immer mehr Wiederholungen von den einzelnen Übungen zu schaffen.

**Trainingszeitraum:** 3 Wochen

## Lernvideos und Workouts:



Kinderworkout 1



Krafttraining



Kinderworkout 2



Rückentraining



Kniebeuge-Challenge

Viel Erfolg! 😊

Wochenrückblick von \_\_\_\_\_

Woche 1 vom \_\_\_\_\_ bis zum \_\_\_\_\_

So hat es insgesamt geklappt: 

Das war gut:	Das hat mir nicht gefallen:

Das will ich noch üben:

---

---

Woche 2 vom \_\_\_\_\_ bis zum \_\_\_\_\_

So hat es insgesamt geklappt: 

Das war gut:	Das hat mir nicht gefallen:

Das will ich noch üben:

---

---

Wochenrückblick von \_\_\_\_\_

Woche 3 vom \_\_\_\_\_ bis zum \_\_\_\_\_

So hat es insgesamt geklappt: 

Das war gut:	Das hat mir nicht gefallen:

Das will ich noch üben:

---

---

**GESCHAFFT!**

Du hast drei Wochen lang deine Fitness trainiert!

Herzlichen Glückwunsch!

Wo hast du dich verbessert?

---

---

Das möchte ich zum Schluss noch sagen:

---

---

# Fußball

## Aufgaben:

- Übe 2 bis 3 mal pro Woche verschiedene Balltricks.
- Schreibe am Ende jeder Woche auf, wie das Training für dich war.
- Wenn du einen Trick gut kannst, lass dich auf Video aufnehmen.
- Schicke deiner Sportlehrkraft deine Balltricks per IServ und zeige, was du gelernt hast.

**Ziel:** Lerne verschiedene Balltricks kennen und führe sie so gut wie möglich aus. Du solltest 5 Tricks oder mehr gut beherrschen.

**Trainingszeitraum:** 3 Wochen

**Lernvideos (du kannst auch eigene Balltricks üben):**



Viel Erfolg! 😊

Wochenrückblick von \_\_\_\_\_

Woche 1 vom \_\_\_\_\_ bis zum \_\_\_\_\_

So hat es insgesamt geklappt: 

Das war gut:	Das hat mir nicht gefallen:

Das will ich noch üben:

---

---

Woche 2 vom \_\_\_\_\_ bis zum \_\_\_\_\_

So hat es insgesamt geklappt: 

Das war gut:	Das hat mir nicht gefallen:

Das will ich noch üben:

---

---

Wochenrückblick von \_\_\_\_\_

Woche 3 vom \_\_\_\_\_ bis zum \_\_\_\_\_

So hat es insgesamt geklappt: 

Das war gut:	Das hat mir nicht gefallen:

Das will ich noch üben:

---

---

**GESCHAFFT!**

Du hast drei Wochen lang Fußballtricks geübt!

Herzlichen Glückwunsch!

Wo hast du dich verbessert?

---

---

Das möchte ich zum Schluss noch sagen:

---

---

## Seilspringen - Rope Skipping

### Aufgaben:

- Übe das Seilspringen. Wie oft schaffst du es am Stück?
- Lerne verschiedene Sprünge kennen und probiere sie aus.
- Trage deine Ergebnisse bei der 10-Tage-Challenge ein.
- Lass dich in den drei Wochen mehrmals auf Video aufnehmen. Schicke deiner Sportlehrkraft jede Woche ein oder mehrere Videos per IServ. Darin kannst du zeigen, wie gut du schon am Stück springen kannst und welche Tricks du gelernt hast.

**Ziel:** Versuche, in 1 Minute (für Profis: 2 Minuten) so viele Seilsprünge wie möglich zu machen. Versuche, zwei Tricks (oder mehr) mit dem Seil sicher zu beherrschen.

**Zusatz:** Denke dir eigene Sprünge und Tricks mit dem Seil aus.

**Trainingszeitraum:** 3 Wochen

### Lernvideos (QR-Code scannen):

Für Anfänger: Seilspringen lernen (Basic-Jumps)



Für Fortgeschrittene: Tricks mit dem Seil



Solltest du kein Springseil besitzen, kannst du dir eins von der Schule ausleihen. Sprich einfach deine Sportlehrkraft an!

Viel Erfolg! 😊

# Tanz

## Aufgaben:

- Übe einen oder mehrere Tänze.
- Wiederhole die Tanzbewegungen 2 bis 3 mal pro Woche.
- Wenn du einen Tanz gut kannst, lass dich auf Video aufnehmen.
- Schicke deiner Sportlehrkraft deinen Tanz per IServ und zeige, was du gelernt hast. Der Tanz muss nicht perfekt und auch nicht vollständig sein.

**Ziel:** Lerne einen Tanz und übe ihn, bis du die Bewegungen sicher beherrschst.

**Trainingszeitraum:** 3 bis 4 Wochen

**Tanzvideos (oder suche dir selbst einen anderen Tanz aus):**

Für Anfänger (leicht):



Summer Dance



Street Dance



Körper Tanz

Für Fortgeschrittene (schwierig):



Can't stop the Feeling!



Dance Monkey

Viel Erfolg! 😊 Ich freue mich auf die Tanzvideos!

# Turnen

## Aufgaben:

- Übe 2 bis 3 mal pro Woche verschiedene Turnübungen und Kunststücke.
- Schreibe am Ende jeder Woche auf, wie das Training für dich war.
- Wenn du eine Turnübung gut kannst, lass dich dabei auf Video aufnehmen.
- Schicke deiner Sportlehrkraft deine Kunststücke per IServ und zeige, was du gelernt hast.

**Ziel:** Lerne verschiedene Turnübungen kennen und führe sie so gut wie möglich aus. Du solltest 3 oder mehr Kunststücke gut beherrschen.

**Trainingszeitraum:** 3 Wochen

## Lernvideos:



Aufwärmen



Rolle vorwärts



Rolle rückwärts



Spagat



Handstand



Rad



Brücke

Viel Erfolg! 😊

Wochenrückblick von \_\_\_\_\_

Woche 1 vom \_\_\_\_\_ bis zum \_\_\_\_\_

So hat es insgesamt geklappt: 

Das war gut:	Das hat mir nicht gefallen:

Das will ich noch üben:

---

---

Woche 2 vom \_\_\_\_\_ bis zum \_\_\_\_\_

So hat es insgesamt geklappt: 

Das war gut:	Das hat mir nicht gefallen:

Das will ich noch üben:

---

---

Wochenrückblick von \_\_\_\_\_

Woche 3 vom \_\_\_\_\_ bis zum \_\_\_\_\_

So hat es insgesamt geklappt: 

Das war gut:	Das hat mir nicht gefallen:

Das will ich noch üben:

---

---

**GESCHAFFT!**

Du hast drei Wochen lang geturnt!

Herzlichen Glückwunsch!

Wo hast du dich verbessert? Was hast du neu gelernt?

---

---

Das möchte ich zum Schluss noch sagen:

---

---