



„Aktion 1000“

Besonders in der jetzigen Situation sollte tägliche Bewegung und sportliche Betätigung auf keinen Fall vergessen werden. Obwohl hier alle umdenken müssen, da Sport und Spiel im Verein, auf dem Freiplatz, dem Spielplatz oder schlicht im Freien stark eingeschränkt sind oder gar unmöglich!

Aber Bewegung und tägliches Training kann sehr gut zu Hause, im eigenen Zimmer, im Garten ... stattfinden.

Hier als eine kleine Anregung, die „Aktion 1000“. Für uns als sportliche Schule eine interessante Challenge!

- ✎ **Wer schafft von Montag, 30.03. bis Montag, 20. April 2020, 1000 Liegestütze?** Das sind insgesamt 21 Tage ...
- ✎ Du zählst deine Wiederholungen und schreibst sie am besten jeden Tag auf (z.B. Hausaufgabenheft)! Cool wäre hier ein **Video-Tagebuch** ... oder ... sei kreativ!

Weitere Fragen drängen sich dann auf:

- ✎ Wie viele **Liegestütze** muss ich dann **pro Tag** machen?
- ✎ Wie sieht diese Übung eigentlich **richtig** aus?

<https://www.youtube.com/watch?v=H6Pq6i7xAv4>



- ✎ Welche verschiedenen **Arten** von Liegestützen gibt es? Unterschied je nach Kraft, Alter, Fitnessgrad, Motivation, ...
- ✎ Bei einem sauber ausgeführten Liegestütz musst du ca. **55 %** deines Körpergewichts stemmen (**Einsteiger**: Wenn du dich an einem Tisch abstößt, ca. **25 %**, siehe Video oben über QR-Code):

Wie viele Tonnen (kg) sind das dann insgesamt bei deinen 1000 Wiederholungen?

Schätze, welche Last (Tonnen insgesamt) die Mittelschule Karlsfeld **gemeinsam** in den nächsten 3 Wochen stemmen kann? (Rechne mit 400 Schülern + 30 Lehrern)

Weitere Ideen ...

- ✎ Liegestütze (engl. Pushups) sind Übungen mit dem eigenen Körpergewicht. Man nennt diese Trainingsform „**Calisthenics**“. **Informiere** dich über weitere Übungen, die du auch gut zu Hause durchführen kannst!
- ✎ Wie steht der derzeitige **Weltrekord** für Liegestütze?
- ✎ Was sind „**Superman-Pushups**“? oder **Sphinx-Pushups**? ... **Diamond-Pushups**? ...

Viel Erfolg und Spaß beim Trainieren!!!