



## „Aktion 1000“ – Episode 2021



Besonders wieder 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.

Nachdem die „Aktion 1000“ bereits im April gut angekommen ist, starten wir Sportlehrer eine zweite Ausgabe zu Beginn des neuen Jahres.

- ✎ **Wer schafft von Montag, 11.01.2021 bis Sonntag, 31. Januar 2021, 1000 Liegestütze oder Kniebeugen oder Situps oder Hampelmänner ...?** Die Art der Übung kann beliebig variiert werden. Insgesamt sind **21 Tage** Zeit ...
- ✎ Du zählst deine Wiederholungen und schreibst sie am besten jeden Tag auf (**Trainingstagebuch**)! Cool wäre hier ein **Video-Tagebuch** ... oder ... sei kreativ!

### Weitere Fragen drängen sich auf (können Thema im Distanzunterricht sein):

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



<https://www.c-steinberger.de/aktuell/>

- ✎ 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**“ oder „Freeletics“. **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!!!**