Arbeitsplan Sport Stufe 5 (Gruppe Cohnen)

WARNUNG! Befolge die Anweisungen, der angegebenen YouTuber. Das ist wichtig, damit du die Übungen korrekt ausführst. Übe montags, mittwochs und freitags.

1. Lerne den Sonnengruß.
   - Mady Morrisson: Yoga Sonnengruss A für Anfänger | Surya Namaskar | Jede Haltung einzeln erklärt

2. Bereite dich für eine Prüfung im Planken vor.
   - Mady Morrison: Plank Challenge Bauch Workout – Starker Straffer Bauch in nur 4 Minuten

3. Freiwillig (für eine zusätzliche 1):
   A Wenn du wirklich gut im Planken bist, übe ein weiteres Bauchmuskeltraining mit folgendem Video:

   strong and flex: Plank – Bauchmuskeltraining – 4 Minuten Sixpack Training

   B Übe Seilspringen bis du 100 Sprünge schaffst. Man darf 3x im Seil

   hängenbleiben, aber keine Pause machen.

Bewertung

Die Aufgaben 1. und 2. werden in der ersten Sportstunde besprochen und gemeinsam 1x geübt. Dann wird eine benotete Prüfung folgen.

1. Sonnengruß
   - perfekte selbständige Ausführung → 1
   - selbständige Ausführung mit kleinen Fehlern → 2
   - selbständige Ausführung mit kleinen Hilfen → 3
   - selbständige Ausführung mit mehreren Hilfen →4
   - Ausführung nur mit Video möglich → 5
2. Planken
   - komplettes Video durchhalten mit schwierigster Variante → 1
   - komplettes Video durchhalten mit normaler Variante → 2
   - komplettes Video durchhalten mit einer einfachen Variante → 3
   - komplettes Video durchhalten mit den einfachen Varianten → 4
   - Video nicht durchhalten → 5

3. Freiwillige Aufgabe

- Komplettes Video durchhalten und die Übungen korrekt durchführen → 1

- 100 Sprünge schaffen → 1

Vielleicht bringst du jemanden aus deiner Familie dazu mitzumachen?????

Viel Spaß!