



Liebe hildebrandianischen Sportskanonen!

Woche 1 ist abgehakt und der Wettkampf geht in die 2. Runde! Das neue **WORKOUT OF THE WEEK** ist erneut ein Zirkeltraining, jedoch auf eine andere Weise.

Versuch so viele Wiederholungen wie möglich, innerhalb 1 Minute, von jeder Übung zu schaffen. Zwischen den Übungen kannst du deine Pausenzeiten (ca. 1 Minute) selbst wählen. Führe die Übungen nacheinander aus, die maximale Übungszeit beträgt ca. 15 Minuten. Gezählt werden innerhalb der einzelnen Minuten die Wiederholungen der entsprechenden Übungen. Dabei gilt:

1) Crunches - beidseitiges Antippen der Knie

(<https://www.youtube.com/watch?v=73dXckwoVY8>)

1 Punkt pro Wiederholung

2) Squat- Jump bzw. Squat-Lunge - (<https://www.youtube.com/watch?v=vUWmxHW9jR0>)

1 Punkt pro Kombi Squat-Lunge

3) Plank-Position halten (<https://www.youtube.com/watch?v=Em9hsV2wjuY>)

hier zählt jede gehaltende Sekunde 1 Punkt!

4) Rückenübung – Fallschirmspringer

(<https://www.youtube.com/watch?v=bGIKbIXDuOE>) ab Minute 0:30

1 Punkt pro Wiederholung

5) Liegestütze

Jeder Liegestütz zählt 2 Punkte, jeder vereinfachte (auf den Knien) 1 Punkt.

Beispielrechnung:

Schülerin 6. Klasse

- 25x Crunches in 1 Minute	→ 25 Punkte
- 20x Squat-Jumps in 1 Minute	→ 20 Punkte
- 50 s Plank- Position gehalten	→ 50 Punkte
- 19x Fallschirmspringer in 1 Minute	→ 19 Punkte
- 5x Liegestütze + 8 x vereinfachte Liegestütze	→ 18 Punkte
Gesamtpunktzahl insgesamt	132 Punkte

BITTE DAS SPEICHERN NICHT VERGESSEN!!

Los geht's mit einer **Erwärmung**:

Erwärme dich mit dem folgenden Video: <https://www.youtube.com/watch?v=vIvEAWggAPw>

Hierbei handelt es sich um Tabata, die Aktiv - und Pausenzeiten werden vorgegeben.

Übungen:

- 1) Kniehebelauf in der ersten aktiven Zeit
 - 2) Hampelmänner in der zweiten aktiven Zeit
- danach immer im Wechsel ...

Wähle im Anschluss hier den Link deiner Jahrgangsstufe aus und du gelangst direkt zu deiner entsprechenden Challenge. Dort siehst du die Übungen als Übersicht und die Web-Tabelle, in die du deinen Namen (Vorname und Anfangsbuchstabe des Nachnamens), deine Klasse und deine Punktzahl einträgst. Also ran an den Speck!

P.S.: Eintragungen sind bis Freitag 18Uhr möglich.

SPORT FREI ☺

Jahrgangsstufe 5/6

https://www.bullsheat.de/S/index.php?k=RHSCountChallengeKI56_AKy59xY93dA1&r=79873

Jahrgangsstufe 7/8

https://www.bullsheat.de/S/index.php?k=RHS-Counting-Challenge-2021-KI-7-8_eCZdgnXCAb8z&r=83980

Jahrgangsstufe 9/10

https://www.bullsheat.de/S/index.php?k=RHS-Counting-Challenge-2021-KI-9-10_eENkHWKRqKXa

Jahrgangsstufe 11/12

https://www.bullsheat.de/S/index.php?k=RHS-Counting-Challenge-2021-KI-9-10_2K2yZWCKy3EB&r=97702