

# Marie-Curie-Gymnasium bewegt sich ...

Da wir ja doch noch einige Zeit keinen Sport miteinander machen können, hier für Euch ein paar Anregungen...

Versucht das Bingo in den nächsten 2 Wochen zu schaffen oder in einer Woche oder an einem Tag...

Macht Challenges daraus mit Freunden, in der Familie oder in der Klasse!

Natürlich könnt Ihr die Angebote auch einzeln und mehrfach durchführen.

Wer will, führt ein Bewegungstagebuch und bringt es mit, wenn wir uns wiedersehen.

## Bewegungs-Bingo

20 Liegestütz	100 Treppen hoch laufen	15 min joggen	10 Burpees	4 min Tabata	Tischtennis-Match (3 Sätze bis 21)
15 min radfahren	2 min Planking	2 min Wandhocke	1 min Seilsprünge	30 min spazieren	25 Hockstrecksprünge
30 Crunches	35 Hampelmänner	15 Burpees	1 min Planking	Je 2 min auf einem Bein stehen	100 Treppen runter laufen
50 mal ein Gewicht in die Höhe strecken (mind. 1kg)	2 min Wandhocke	Für jemanden einen kleinen Kraftkreis gestalten	20 Hockstrecksprünge	30 Bergsteiger	100 Wechselsprünge
10 min joggen	4 min Tabata	30 Kniebeuge	Tischtennis-Match	2 min Wandhocke	25 sit-ups
25 Kniebeuge	15 min joggen	40 Liegestütz	10000 Schritte	2 min Seilspringen	30 min radfahren

**Burpees** = Liegestütz, beide Beine anhocken, Hockstrecksprung, Beine wieder nach hinten in die Liegestützposition strecken

**Kleiner Kraftkreis** = mindestens 4 Übungen für verschiedene Muskelbereiche

**Tabata** = 4 min entweder für einen Muskelbereich oder für verschiedene

**Bergsteiger** = in Liegestützposition Beine wechselseitig anlocken und strecken

**BINGO zählt waagrecht, senkrecht und diagonal!**

**Bleibt gesund und haltet Euch fit!**

**Eure Sportlehrer**