

Erkältung ohne Fieber




Ist eine Schülerin oder ein Schüler ohne Fieber erkältet, können die Übungen dieser Lektion problemlos durchgeführt werden.



Rahmenbedingungen



- Dauer: 45 Minuten
- Stufe: Sek I und Sek II
- Alter: 11–20 Jahre



Bemerkungen

- Zwischen den Übungen wurde jeweils eine Minute für das Einlesen und Vorbereiten der Übung einberechnet!
- Übungen in angepasster Form durchführen.
- In einer Doppellektion (90 Min.) werden die ersten vier Übungen (1, 10, 12 und 15) zwei Mal durchgeführt, anschliessend ebenfalls zwei Mal die Übungen 38, 39, 40, 46 und 53.

Dauer	Aktivität	Organisation	Material
6'	1 Latzug – Ausdauer → Video  <ul style="list-style-type: none"> • Sitz auf Schwedenkasten. Füsse am Boden. Rücken aufgerichtet. Blick von Wand weg. Theraband oberhalb des Kopfs festmachen. Arme greifen nach oben. • Theraband seitlich des Körpers nach unten ziehen. Ellbogen leicht angewinkelt halten. • Arme langsam wieder nach oben führen. Theraband soll sich nie ganz entspannen. 	Wiederholungen: 35–40 Bewegungsrhythmus: Kontinuierliche Bewegung Serien: 3 Serienpause: 1 Minute	Theraband, Schwedenkasten
4'	10 Schmetterling – Kraft → Video  <ul style="list-style-type: none"> • Sitz auf Schwedenkasten. Füsse am Boden. Rücken aufgerichtet. Blick von Wand weg. Theraband auf Höhe der Schultern hinten fixieren. Theraband mit leicht gebeugten Ellbogen halten. • Beide Arme seitlich in einem Halbkreis nach vorne führen. Ellbogen dürfen leicht gebeugt sein. • Arme langsam wieder zurück bewegen. Nur so weit zurück gehen bis leichte Dehnung auf der Brust spürbar ist. 	<ul style="list-style-type: none"> • Wiederholungen: 8–15 • Bewegungsrhythmus: Kontinuierliche Bewegung • Serien: 3 • Serienpause: 1 Minute 	Schwedenkasten und Theraband
4'	12 Cobra – Kraft → Video  <ul style="list-style-type: none"> • Bauchlage. Arme seitlich ausgestreckt. • Brust und Kopf aktiv vom Boden abheben. Tennisball vor der Brust durchspielen. • Oberkörper wieder senken. Kopf bleibt stets aktiv in der Luft. Kontinuierliche Bewegung. 	<ul style="list-style-type: none"> • Wiederholungen: 8–15 • Bewegungsrhythmus: Kontinuierliche Bewegung • Serien: 3 • Serienpause: 1 Minute 	Dünne Matte und Tennisball

Dauer	Aktivität	Organisation	Material
4'	<p>15 Fussmarathon – Kraft → Video</p>  <p>Auf Boden unterschiedliche Laufstile ausführen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Auf der Fuss-Aussenkante. Innenseite hoch ziehen. • Auf der Fuss-Innenkante. Aussenseite hoch ziehen. • Im Fersengang. Vorfuss hoch ziehen. • Im Zehengang. Ferse hoch drücken. 	<ul style="list-style-type: none"> • Wiederholungen: 8–15 • Bewegungsrhythmus: Kontinuierliche Bewegung • Serien: 3 • Serienpause: 1 Minute • Strecke: ca. 5 Meter • Pro Laufstil: 2 x 5 Meter 	
3'	<p>38 Dehnung Wade – Beweglichkeit → Video</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Stand vor Wand. Hände leicht an Wand abstützen. Vorderes Bein in leichter Kniebeugung. Hinteres Bein nach hinten ausgestreckt. Füsse in Laufrichtung. • Hinteres Bein so weit nach hinten stellen, dass leichte Dehnung in der Wade und Kniekehle zu spüren ist. Ferse gegen den Boden spannen. Position halten. • Langsam aus Position gehen und das andere Bein nach hinten stellen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dauer: 15 Sekunden • Bewegungsrhythmus: Konstante Dehnung • Serien: 3 • Serienpause: 1 Minute 	

Dauer	Aktivität	Organisation	Material
3'	<p>39 Seitlicher Ausfallschritt – Beweglichkeit → Video</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Grätschposition. Rücken aufgerichtet. Das eine Bein gestreckt seitlich in einem Ausfallschritt auf den Boden stellen. Das andere Bein angewinkelt in einer Kniebeugung nahe am Körper hinstellen. • Körperschwerpunkt zur einen Seite schieben. Gegenüberliegendes Bein bleibt gestreckt, gleichseitiges Bein beugt sich. Soweit in Position gehen, dass leichte Dehnung in gestrecktem Bein spürbar wird. Position halten. • Langsam wieder in die Grätschposition gehen und zur anderen Seite wechseln. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dauer: 15 Sekunden • Bewegungsrhythmus: Konstante Dehnung • Serien: 3 • Serienpause: 1 Minute 	
3'	<p>40 Ausfallschritt nach vorne – Beweglichkeit → Video</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Vorderes Bein in einer gebeugten Position auf Boden stellen. Hinteres Bein in gestreckter Position der Hüfte. Knie und Fuss sind auf Boden abgelegt. • Becken soweit nach vorne, damit hinteres Bein in leichte Streckung kommt und eine leichte Dehnung auf der Vorderseite dieses Beines zu spüren ist. Position halten. • Langsam wieder aus Dehnung gehen und Bein wechseln. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dauer: 15 Sekunden • Bewegungsrhythmus: Konstante Dehnung • Serien: 3 • Serienpause: 1 Minute 	Dünne Matte

Dauer	Aktivität	Organisation	Material
5'	<p>46 Balanceübung 1-Beinstand labil – Koordination → Video</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Einbeinstand auf Matte. Rücken aufgerichtet. Arme hängen lassen. • Das andere Bein nach vorne bis in die Waagerechte hochheben. So lange wie möglich stabil stehen bleiben. • Langsam zurück in die Standposition und die Seite wechseln. 	<ul style="list-style-type: none"> • Wiederholungen: Bis Gleichgewicht verloren geht, höchstens 30 Sekunden • Bewegungsrhythmus: Statisch • Serien: 3–5 • Serienpause: Keine 	Dünne Matte
3'	<p>53 Fussmassage – Entspannung → Video</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Rückenlage mit aufgestellten Beinen. • Einen Fuss auf Tennisball legen und mit leichtem Druck den Tennisball unter der Fusssohle hin und her bewegen. • Anschliessend Fuss wechseln. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dauer: 30 Sekunden • Bewegungsrhythmus: Kontinuierliche Bewegung • Serien: 3 • Serienpause: 30 Sekunden 	Dünne Matte und Tennisball