



NRW bewegt seine KINDER!

#trotzdemSPORT

CrossFit auf dem Schulhof



Liebe Schülerinnen und Schüler,

sicherlich konntet ihr in den letzten Wochen und Monaten nur unter erschwerten Bedingungen Sport machen. Viele Angebote, die über den Sportunterricht hinausgehen, konnten nicht stattfinden und auch in eurer Freizeit müssen momentan viele sportliche Aktivitäten ausfallen. Damit in Corona-Zeiten #trotzdemSPORT stattfinden kann, möchten wir euch die #trotzdemSPORT-Rallye vorstellen. Vielleicht habt ihr schon mal was von der BIPARCOURS-App gehört, vielleicht habt ihr sie schon mal eingesetzt. Wenn nicht, kein Problem, denn in wenigen Sätzen erklären wir euch, worum es geht:

Mit der App könnt ihr Parcours auf dem Schulgelände oder in nahegelegenen Parks/Grünflächen planen. Die Stationen enthalten Bewegungsaufgaben wie Balancieren, Weitwurf, Slalomlaufen etc., die z.B. mit Quizelementen oder Challenges verbunden werden können. Ob im Sportunterricht gemeinsam mit euren Lehrerinnen und Lehrern, in einer AG oder als Angebot in der Pause, es gibt viele Einsatzmöglichkeiten.

In dieser Broschüre findet ihr Bilder mit Bewegungsaufgaben aus dem CrossFit-Bereich, die

- auf jedem Schulgelände umsetzbar sind,
- besonders für Schüler*innen an weiterführenden Schulen geeignet sind,
- in jede #trotzdemSPORT-Rallye eingebaut werden können.

Lasst euch gerne davon inspirieren. Die Bilder könnt ihr unter

► <https://my.hidrive.com/share/qcbb5n-y58> downloaden und in eure Rallye einbauen.

Dort findet Ihr auch weitere Bilder mit Bewegungsaufgaben, die in der Broschüre „#trotzdemSPORT-Rallye – Ideen für Bewegungsaufgaben“ zusammengefasst sind.“

Die App und der Creator sind ein Lernangebot ausschließlich für schulische Lerngruppen.

Die Nutzung ist kostenlos. Wie es geht, seht ihr hier:

► <https://www.bildungspartner.schulministerium.nrw.de/Bildungspartner/Material/Material-BIPARCOURS/>

Einzige Spielregel: Bitte gebt als Urheber des Bildes „LSB NRW“ an.

Los geht's! Viel Spaß beim Planen und Durchführen der Rallye!



Lizenz: Eigenes Bild/Video
Urheber: LSB NRW

Parcours: #trotzdemSPORT-Rallye



BIPARCOURS-App im App Store oder
Google Play kostenlos herunterladen

QR-Code mit der BIPARCOURS-App
scannen



Ausfallschritte

Beschreibung	Bei der Grundübung zum Ausfallschritt wird das Knie des vorderen Beins aus dem hüftbreiten Stand heraus auf ca. 90° angewinkelt. Der vordere Fuß steht dabei mit der gesamten Fußsohle auf dem Boden. Das Knie des hinteren Beins wird gebeugt in Richtung Boden geneigt, bis es beinahe den Boden berührt und der Unterschenkel sich in einer annähernd parallelen Position zum Boden befindet. Der hintere Fuß ist ebenfalls gebeugt – nur die Zehenspitzen stehen auf dem Boden. Achte darauf, dass das Knie deines vorderen Beins nicht über die Fußspitze hinausragt! 15 Wiederholungen, dann das Bein wechseln.				
Variation	-				
Material	-				
Geeignet für	Einzel <input checked="" type="checkbox"/>	Gruppe <input type="checkbox"/>	Primarstufe <input type="checkbox"/>	Sek. I <input checked="" type="checkbox"/>	Sek. II <input checked="" type="checkbox"/>





Standweitsprung

Beschreibung	Suche dir eine gerade Strecke von ca. 15 m! Markiere den Start- und den Endpunkt! Versuche, mit möglichst wenig Sprüngen zum Endpunkt zu gelangen! Mit beidbeinigem Absprung versuchst du, möglichst weit nach vorne zu springen. Die Landung erfolgt beidbeinig. Nach der Landung bleibe kurz in der Position! Dann geht's weiter mit dem nächsten Sprung, bis du an der Endlinie angekommen bist. Achte darauf, dass du nach dem Sprung nicht nach hinten fällst, greifst oder trittst!				
Variation	-				
Material	-				
Geeignet für	Einzel <input checked="" type="checkbox"/>	Gruppe <input type="checkbox"/>	Primarstufe <input type="checkbox"/>	Sek. I <input checked="" type="checkbox"/>	Sek. II <input checked="" type="checkbox"/>



#trotzdemSPORT

Liegestütz

SPORTJUGEND
LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Beschreibung	Suche dir eine Bank! Stütze deine Hände auf die Sitzfläche der Bank, strecke deine Beine nach hinten aus! Mache 10 Liegestütze! Wenn du kannst, auch mehr!				
Variation	-				
Material	-				
Geeignet für	Einzel <input checked="" type="checkbox"/>	Gruppe <input type="checkbox"/>	Primarstufe <input type="checkbox"/>	Sek. I <input checked="" type="checkbox"/>	Sek. II <input checked="" type="checkbox"/>





Dips

Beschreibung	Suche dir eine Bank! Stelle dich mit dem Rücken zur Bank. Stütze deine Hände hinter dich auf die Bank. Strecke deine Beine aus, winkle die Arme an und bringe sie wieder in die Ausgangsposition zurück. 10 x wiederholen!				
Variation	Je näher du die Beine an die Bank heranführst bzw. anwinkelst, desto einfacher kannst du die Dips durchführen.				
Material	-				
Geeignet für	Einzel	Gruppe	Primarstufe	Sek. I	Sek. II
	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>





Kniebeugen

Beschreibung	Stelle deine Füße etwas weiter als schulterbreit auf, deine Füße sind leicht nach außen gedreht (ca. 20-30 Grad). Wichtig: Knie und Zehenspitzen zeigen immer in die gleiche Richtung. Halte die Arme waagrecht vor deinem Körper! Beuge langsam deine Knie, bis deine Oberschenkel parallel zum Boden sind. Deine Knie gehen nicht über deine Fußspitzen hinaus! Dein Po schiebt sich dabei nach hinten. Bringe deinen Körper kraftvoll zurück in die Ausgangsposition, indem du Druck auf die Fersen ausübst. 20 x wiederholen!				
Variation	Ist Dir die Übung so zu einfach, setz Deinen Schulrucksack auf!				
Material	-				
Geeignet für	Einzel <input checked="" type="checkbox"/>	Gruppe <input type="checkbox"/>	Primarstufe <input type="checkbox"/>	Sek. I <input checked="" type="checkbox"/>	Sek. II <input checked="" type="checkbox"/>



#trotzdemSPORT

SPORTJUGEND
LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Rudern

Beschreibung	Setz Dich auf die Kante der Tischtennisplatte, heb Deine Beine auf und halte den Rücken gerade. Bring Deinen Oberkörper und die Oberschenkel möglichst nah zusammen. Jetzt machst Du eine Bewegung ähnlich wie beim Rudern - Beine strecken und Arme beugen. Winkle die Beine wieder an und strecke die Arme nach vorn! 10 x wiederholen!				
Variation	-				
Material	-				
Geeignet für	Einzel <input checked="" type="checkbox"/>	Gruppe <input type="checkbox"/>	Primarstufe <input type="checkbox"/>	Sek. I <input checked="" type="checkbox"/>	Sek. II <input checked="" type="checkbox"/>



#trotzdemSPORT

Heißer Stein

SPORTJUGEND
LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Beschreibung	Suche dir eine Erhöhung (Treppenstufe/Bordstein/Fahrradständer)! Tippe mit deinem rechten Fußballen auf die Erhöhung, wechsele den Fuß wie bei einem heißen Stein. Versuche so viele Wiederholungen wie möglich!				
Variation	-				
Material	-				
Geeignet für	Einzel <input checked="" type="checkbox"/>	Gruppe <input type="checkbox"/>	Primarstufe <input type="checkbox"/>	Sek. I <input checked="" type="checkbox"/>	Sek. II <input checked="" type="checkbox"/>



#trotzdemSPORT

SPORTJUGEND
LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Hock-Strecksprünge

Beschreibung	Gehe in die Hocke und springe so explosiv wie du kannst nach oben in die Luft. Strecke dich dabei und mache dich ganz lang. Wie viele Wiederholungen schaffst du in 30 Sek? Achte dabei auf die richtige Bewegungsausführung.				
Variation	-				
Material	-				
Geeignet für	Einzel	Gruppe	Primarstufe	Sek. I	Sek. II
	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>





Wandsitzen/ Sitzen ohne Stuhl

Beschreibung	Gerade kein Stuhl oder keine Bank in der Nähe? Dann nimm einfach die Sitzposition „in der Luft“ ein und halte sie so lange wie möglich. Optimal: ca. 90 Grad Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel				
Variation	Alternativ kannst du auch klassisches „Wandsitzen“ machen. Selber Ablauf wie oben, nur dass du dich mit deinem Rücken an eine Wand lehnt.				
Material	-				
Geeignet für	Einzel <input checked="" type="checkbox"/>	Gruppe <input type="checkbox"/>	Primarstufe <input type="checkbox"/>	Sek. I <input checked="" type="checkbox"/>	Sek. II <input checked="" type="checkbox"/>



Sportjugend Nordrhein-Westfalen e.V.

Friedrich-Alfred-Allee 25

47055 Duisburg

E-Mail: trotzdemsport-rallye@lsb.nrw

www.sportjugend.nrw

Fotos: www.lsb.nrw • Andrea Bowinkelmann