



## Die KÖRSCHI-Challenge - Wir wollen sehen, wie fit die KÖRSCHI ist 😊

Liebe Schüler, lieber Eltern!



Fitness - braucht man das überhaupt? Sport und Bewegung halten den Körper gesund. Wer sich regelmäßig bewegt und Sport treibt, wird seltener krank, beugt Rücken- und Gelenkschmerzen vor, bleibt länger jünger, baut Stress ab und wird sogar glücklicher!

Was kann ich denn dafür tun? Wir haben die Lösung – macht einfach mit und probiert die Übungen aus. In der KÖRSCHI-Challenge haben wir für dich ein paar Aufgaben zusammengestellt, die du mit wenig Platz und ohne Material machen kannst.

Aber wie trainierst du denn richtig?

- o Du solltest die Übungen nicht schnell und hektisch ausführen, sondern lieber langsam und genau
- o Achte immer auf einen geraden Rücken
- o Nimm dir am Anfang nicht zu viel vor, sondern fang mit einfachen und wenigen Übungen an
- o Nach dem Training genug Wasser trinken, denn dein Körper verliert durch das Schwitzen Flüssigkeit
- o Lieber mehrmals kurz trainieren als einmal lange.

Für die KÖRSCHI- Challenge könnt ihr euch in zwei Kategorien austoben: Ausdauer und Fitness!

**AUSDAUER:** Schon zwei- bis dreimal die Woche ein kleiner Ausdauerlauf reicht aus, um fitter zu werden. Hierzu musst du nicht stundenlang, schnell durch die Gegend rennen. Es reicht aus, in gemütlichem Lauftempo zu Joggen.

Schaffst du es 5 oder 10 oder gar 15 Minuten am Stück zu Joggen? Wichtig ist, dass du dein eigenes Tempo findest und nicht zu schnell startest.

Trage einfach nach jedem Lauf deine Zeit in dein Tagebuch (siehe Extrablatt) ein. Wir sind schon gespannt, wie viel Laufzeit am Ende bei dir rauskommt.

**FITNESS:** Man braucht nicht nur Ausdauer, auch ein wenig Kraft brauchst du, um deine tägliche Aufgaben zu bewältigen.

Mit den folgenden Aufgaben verbesserst du deine Kraft , Körperspannung und Beweglichkeit. Je regelmäßiger du die Übungen machst, desto schneller wirst du dich verbessern.

Nach jedem Training kannst du in dein Tagebuch eintragen, wie viele Wiederholungen du hinbekommen hast oder wie lange du bei einer Übung durchhalten konntest.

Wir würden uns freuen, wenn du möglichst viele Aufgaben ausprobierst und sind gespannt, auf deine Ergebnisse. Die Liste kannst du, wenn du möchtest, an der Schule in die Gemeinschaftserlebnis Sport Box (GES Box) werfen.

Viel Spaß bei den Übungen und vor allem viel Spaß beim fit bleiben und fit werden 😊

Das Team des Gemeinschaftserlebnis Sport

