**Train your body and brain 3 (Woche 3)**

**Home Workout - Intervalltraining:**

Für sehr sportliche Schüler und SchülerInnen.

Aufwärmen nicht vergessen!

Zuerst die einzelnen Übungen ansehen und ausprobieren, dann das Workout starten!

Die Pausen dürfen natürlich verlängert werden! (also während der Pause das Video stoppen!)

Du darfst auch schwere Übungen auslassen oder vereinfachen!

zBp: Spiderman und Burpees ohne Liegestütz machen.

Zum Video:

[](https://www.youtube.com/embed/ARf8_4XedUw?feature=oembed)

<https://youtu.be/ARf8_4XedUw>

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Koordination und Geschicklichkeit mit Bällen:**

Verwende dazu Tennisbälle, Jonglierbälle, Kartoffel, Socken, ….. alles ,was man gut mit einer Hand fangen kann.

Zuerst die einzelnen Übungen des Videos üben, bis diese funktionieren.

Wenn du die einzelnen Übungen gut ausführen kannst, versuche die Übungsserie! (also die einzelnen Übungen hintereinander ausführen.)

Zu den Videos:

<http://www.bewegungskompetenzen.at/2020/index.php/vorschlaege/477-sekundarstufe1-1>