

Nützliche Links zum Lernen für alle Altersklassen

<https://www.planet-schule.de/> Filme, Lernspiele, Simulationen und Apps

<https://www.internet-abc.de/> sicheren Umgang mit dem Internet

<https://www.hanisauland.de/> Hannisauland – Politik für dich

<https://www.geo.de/geolino> Wissensmagazin für junge Leser zwischen 8 und 14 Jahren

<https://anton.app/de/>

<https://learnattack.de/>

Speziell Vorbereitung Abschlussprüfungen:

https://www.stark-verlag.de/studysmarter?utm_source=mc&utm_medium=email&utm_campaign=2003_study2

Speziell für die Grundschule:

<https://www.lern-quiz.de/>

Lernspiele und Apps

<https://kahoot.com/>

<https://learningapps.org/>

<https://www.schlaukopf.de/>

Der LUS-Workout-Plan

Du kannst das Workout beliebig oft wiederholen. Egal ob 2 oder 4 Mal die Woche oder jeden Tag



Warm-Up

Auswahl: 4 Übungen			Zeit: je 45sec alle hintereinander ohne Pause		
Seilspringen	Knee High	Jumping Jack	Joggen am Platz	Side-Steps	Raupe

Übungs-Katalog

Auswahl: 8 Übungen auswählen, zwei Durchgänge					
Zeit:					
🔴 30sec Belastung 30sec Pause		🔴🔴 45sec Belastung 45sec Pause		🔴🔴🔴 45sec Belastung 30sec Pause	
Übungen im Stehen					
Seitliches Messer	Funkenmarie	Kick Lunge	Low Sidewalk	Touch Touch Jump	
Übungen am Boden					
Bicycle Crunch	Hollow Body Knees Up	Roll Ups	Russian Twist		
Side Plank Variation	Spider Plank	Superstar	Up and Down Plank		
Flying Superman	Follow your Arms	Push Up Variation	Thumbs Up		
Frog Lift	Schulterbrücke	Schulterbrücke mit Knee Lift	Vierfüßler mit Arm und Bein Kombi		
Intensive Übungen					
Burpees/Variation	Jump Squat	Runde Applaus	The Bomb		

Cool-Down

Video 1: https://www.youtube.com/watch?v=rfHeddNTGSY Beginnt bei 1:10min
Video 2: https://www.youtube.com/watch?v=u5Hr3rNUZ24
Video 3: https://www.youtube.com/watch?v=oFfKV6_QFs

Beispiel:

Warm-Up:

1. Joggen am Platz, 2. Side-Steps, 3. Knee High, 4. Raupe

Übungen: 🔴🔴 45sec Belastung 45sec Pause

1. Funkenmarie, 2. Touch Touch Jump, 3. Bicycle Crunch, 4. Flying Superman,
5. Runde Applaus, 6. Russian Twist, 7. The Bomb, 8. Schulterbrücke mit Knee Lift

Wiederhole 1-8 noch einmal

Cooldown:

Video 2

Alle Videos zu den Übungen sind hier zu finden:

!! [Youtube Kanal mit allen Übungen](#) !!