

Liebe SchülerInnen,

wir hoffen, dass ihr alle gesund seid und euch langsam an das Lernen zu Hause gewöhnt habt. Gerade jetzt, da wir alle zu Hause bleiben müssen, ist es wichtig, dass wir die Bewegung nicht vergessen und unseren Körper gesund und fit halten.

Wir haben uns Gedanken gemacht, wie wir eine Sportstunde zu euch ins Wohnzimmer bringen können und eine Liste mit Ideen für euch zusammengestellt!

Im Anhang findet ihr noch Kraft- und Beweglichkeitsübungen.

Viel Spaß dabei!

Euer Sportlehrer Herr Garreis

5. Klasse

Alba Berlin veröffentlicht täglich eine neue Sportstunde! Probier sie mit Eltern oder Geschwistern mal aus!

<https://www.youtube.com/watch?v=olNRORNaXyU&t=15s>

Dieses Video hilft dir dabei Seilspringen zu lernen:

<https://www.youtube.com/watch?v=knPJFWz0YKU&feature=youtu.be>

Felix Neureuther hat sich verschiedene Sportspiele ausgedacht! Schau mal rein!

<https://www.br.de/mediathek/sendung/fit-mit-felix-beweg-dichschlau-av:5e286ab2f995ef001abed11d>

6./7. Klasse

Jonglieren lernen:

<https://www.youtube.com/watch?v=3V6D2PyFEKM>

Mädels:

Step Aerobic: Zeig deiner Schwester/Mama oder deinem Bruder/Papa unsere erlernte Step Aerobic Choreo (dazu ist nicht unbedingt ein Stepper nötig. Legt eine Schnur auf den Boden oder einen Reifen in den man steigen muss. Die Schritte sind natürlich auch ganz ohne Material möglich!).

Lasst euch gemeinsam eine Choreo einfallen und übt sie zusammen!

Wenn du noch mehr Lust zum Tanzen hast, dann probiere doch mal Street Dance:

<https://www.youtube.com/watch?v=uMQTe2nmJyl&feature=youtu.be>

Jungs:

Im Anhang findest du die Datei "Zehnerprobe". Probieren die verschiedenen Tricks mit einem Ball aus!

8./9./10. Klasse

Verschiedene Workouts für Mädels und Jungs:

<https://www.youtube.com/user/SportThieme/videos>

Mädels:

Yoga Einführung Sonnengruß:

<https://www.youtube.com/watch?v=oVn8XFVRkvQ>

Verschiedene Workouts (Bauch,Beine,Po /FullBody/ Rücken / Intense / Dehnen / Yoga...)

<https://www.youtube.com/channel/UCHJBoCDxaCTRrwCHXEBA-BA/videos>

Jungs:

Ganzkörperworkout:

<https://www.youtube.com/watch?v=AfIF6vKd5gA>