

Liebe Schülerin, lieber Schüler,

Bis auf Weiteres bleibt die Schule geschlossen. Es fallen also leider auch viele Sportstunden aus. Auch der Vereinssport kann nicht mehr in normalem Umfang stattfinden. Es ist daher sehr wichtig, dass ihr in dieser Zeit trotzdem in Bewegung bleibt.

Dabei soll euch dieses Blatt helfen. Ihr sollt **mindestens 10** von den 15 Sportprogrammen absolvieren. Sobald ihr ein Programm erledigt habt, **schreibt ihr das entsprechende Datum** dazu. Die Programme könnt ihr selbst auswählen.

Wir wünschen euch viel Erfolg und Freude bei der Durchführung.

Eure Sportlehrer

Nr.	Inhalt	Erstmals erledigt am ...	So oft habe ich diese Übung gemacht ...
1	20 Minuten Spaziergang (langsames Gehen)		
2	15 Minuten Jogging (mittleres Tempo, ohne Pause)		
3	<u>Erst 5mal am Stück:</u> 30s langsames Joggen - 20s flottes Joggen - 10s Sprint; <u>Dann</u> 2 Minuten Gehpause; <u>Dann wieder 5mal am Stück:</u> 30s langsames Joggen - 20s flottes Joggen -10 s Sprint;		
4	Lauf-ABC (Hopserlauf, Sprunglauf, Skippings, Anfersen...)		
5	25 Minuten Radfahren (ohne Pause)		
6	3x 5 Liegestützen, 3x10 Kniebeugen, 3x10 Hocksprünge		
7	Kräftigungsübungen mit einer App (z.B. <i>7-Minuten</i>)		
8	10 Minuten Seilspringen		
9	Aktiver Waldbesuch (Klettern, Balancieren...)		
10	Turnen auf der Wiese (Handstand, Rad, Rolle...)		
11	Jonglieren mit dem Fußball (höchster Wert: _____)		
12	20 Minuten Rollen (Longboard, Scooter, Inliner...)		
13	Kräftigung mit Haushaltsartikeln (PET-Flaschen, Nudeln...)		
14	15 Minuten Yoga mit einer App oder <i>Youtube</i>		
15	Gesundes Essen zubereiten und essen		