

Liebe Kinder,

es ist gerade nicht einfach, alle Lernaufgaben allein zu Hause zu bewältigen.

Dafür sitzt ihr sicher jeden Tag mehrere Stunden am Schreibtisch.

Damit dabei die Bewegung nicht zu kurz kommt, haben eure Sportlehrer ein paar Übungsangebote zusammengestellt, die ihr zwischendurch mehrmals am Tag machen könnt, um euch ein wenig zu lockern, zu dehnen, zu entspannen, aber auch zu kräftigen.

Probiert doch einfach mal den "Corona-Sport-Test" aus.

Solltet ihr die ein oder andere Übung aus irgendwelchen Gründen nicht machen können - oder dürfen, weil vielleicht die Nachbarn sich beschweren ;-), sind hier noch ein paar weitere Anregungen:

- einfach mal aufstehen und die Schultern bzw. Arme kreisen
- auf der Stelle 1 min marschieren
- Dehnungsübungen im Sitzen oder Liegen: auf dem Fußboden (am besten Teppich oder wer hat Iso- oder Turnmatte): z.B. in den Grätschsitz setzen und nach vorn bzw. zur Seite dehnen, Hündensitz oder "Brücke" (für die ganz Beweglichen unter euch)
- Ausfallschritte
- Jogaübungen: siehe z.B.: https://www.focus.de/gesundheit/praxistipps/yoga-uebungen-fuer-zuhause-die-10-besten-stellungen-fuer-einsteiger_id_6051558.html
- sit ups: jeweils 20x so schnell wie möglich aus der Rückenlage aufrichten
- push ups: Viele von euch schaffen bestimmt schon ein paar Liegestütz. Versucht jeden Tag einen mehr. Wer es noch nicht so gut kann, stützt sich erstmal mit den Händen an einem Tisch, Bett oder Wand ab. (Achtet auf Sicherheit). Ihr werdet sehen, es geht von Tag zu Tag besser.
- planking: Das ist ein Liegestütz, bei dem ihr nicht auf den Händen, sondern auf den Unterarmen stützt - einfach mal für einige Sekunden die Spannung halten und jeden Tag ein wenig länger.
- Treppen steigen: Das könnte man gleich mit nützlichen Tätigkeiten wie den Müll runterschaffen verbinden ;-)
- einfach Lieblingsmusik an und tanzen

Ihr könnt euch auch einen eigenen "Corona-Sport-Plan" zusammenstellen und eigene Ideen einbringen.

Vielleicht probiert ihr auch mal eines der "Würfelspiele".

Viel Erfolg und Spaß dabei :-)

Eure Sportlehrer

