

nach 1 $\frac{1}{2}$ Wochen ohne Sporthalle seid ihr bestimmt schon ein bisschen eingerostet und dürstet nach sportlicher Betätigung/Bewegung! Wir Sportlehrer machen uns natürlich auch Gedanken, wie man in dieser Zeit in Bewegung bleibt und sich auf die schönen Outdoor-Jahreszeiten nach der Corona-Pandemie vorbereiten kann.

Ein bisschen fit bleiben in dieser Zeit tut, glauben nicht nur wir, jedem gut!

Deshalb haben wir ein kleines Übungsprogramm gefunden, wie ihr ca. 30 Minuten am Tag (vielleicht als eine Art Frühsport) eure **Körperspannungsmuskulatur** in Aktion halten könnt und dabei nicht zunehmend unbeweglicher werdet! Probiert es aus und ihr werdet staunen, was für ein gutes Gefühl es euch gibt!

Für alle, die ihre **Ausdauer und Koordination** erhalten oder entwickeln wollen, haben wir noch ein Rope- Skipping- Übungsprogramm beigefügt. Dazu benötigt ihr nur ein Springseil, ein ca. 2 m hohes Zimmer und geduldige Nachbarn. ;-)

Ihr könnt die vielen verschiedenen Sprünge natürlich auch draußen auf dem Hof probieren. Erarbeitet euch eine eigene Show und ihr werdet es nach Wiederbeginn des Unterrichts in der Sporthalle honoriert bekommen! Den Basic Jump 1000 mal ausgeführt, tut's natürlich auch.

Und für diejenigen, die ihr Handy nicht aus der Hand legen können, haben wir noch ein **besonderes Schmäckerchen** gefunden:

Auf

<https://www.youtube.com/watch?v=3kbhr03wJh4>

bieten die Trainer von ALBA Berlin (Basketball Verein) eine tägliche Sportstunde für Oberschüler an. Ihr müsst nichts weiter tun, als die notwendigen Utensilien aus dem Haushalt zusammen zu suchen und los geht's!

Bis dahin,... wir sind weiter auf der Suche nach interessanten Angeboten für „Homesport“! Wenn ihr etwas findet, scheut nicht, es an uns weiter zu geben:

helm.121ms@gmx.de

Liebe Grüße von euren Sportlehrern!