

Sport für zuhause

Liebe Schüler,

ich hoffe ihr habt die "schulfreie" Zeit bisher gesund und im Idealfall topfit überstanden.

Vielleicht habt ihr auch bei meinem empfohlenen Video

<https://m.youtube.com/watch?v=ECxYJcnvyMw> aktiv mitgemacht.

Für die kommenden Wochen habe ich für euch ein paar sehr tolle Mitmach-Videos, die ich beim Fernsehsender KIKA ausfindig gemacht habe, zusammengestellt. Alles sind Übungen, die zuhause umsetzbar sind, ausgenommen davon sind eventuell Luftballon-Volleyball und Karten-Biathlon (je nach Raumgröße, Größe eures Treppenhauses).

Versucht täglich bei einen der Videos mitzumachen, beziehungsweise den Vorschlag nachzuspielen.

Hier sind die Links:

<https://www.zdf.de/kinder/die-sportmacher/sportmacher-gemeinsam-zuhause-ballon-volleyball-100.html>

<https://www.zdf.de/kinder/die-sportmacher/sportmacher-gemeinsam-zuhause-breakdance-leon-egeler-100.html>

<https://www.zdf.de/kinder/die-sportmacher/sportmacher-gemeinsam-zuhause-ringer-frank-staebler-100.html>

<https://www.zdf.de/kinder/die-sportmacher/sportmacher-gemeinsam-zuhause-judo-igor-wandtke-100.html>

<https://www.zdf.de/kinder/die-sportmacher/sportmacher-gemeinsam-zuhause-socken-softball-100.html>

<https://www.zdf.de/kinder/die-sportmacher/sportmacher-gemeinsam-zuhause-speerwerfer-thomas-roehler-100.html>

<https://www.zdf.de/kinder/die-sportmacher/kartenbiathlon-100.html>

Bleibt fit 💪

Herr Mostert