



Liebe Eltern, Erziehungsberechtigte, Schülerinnen und Schüler,

In der aktuellen Phase gibt es, neben der Einhaltung der Hygienevorschriften, auch viele weitere Möglichkeiten die eigene Gesundheit zu stärken. Neben ausreichend Schlaf und einer ausgewogenen Ernährung bietet dabei vor allem der Sport Möglichkeiten die eigene körperliche, wie auch psychische, Gesundheit zu stärken.

Ratsam wäre es daher sich täglich zumindest 45 Minuten sportlich (im Idealfall an der frischen Luft) zu betätigen. Zur Erhaltung der eigenen körperlichen und psychischen Leistungsfähigkeit sollten dabei unbedingt Formen des Ausdauertrainings wie zügiges Spazierengehen, Nordic Walking, Laufen, Radfahren, Inlineskaten, ... enthalten sein. Ausdauertraining ist dabei nicht nur für das Herz-Kreislaufsystem unerlässlich, sondern macht uns auch nachweislich durch die anschließende Ausschüttung von Endorphinen (Glückshormone) glücklich(er).
?



Des Weiteren kennen die Kinder zahllose Übungen aus dem BSP Unterricht zur Kräftigung der Muskulatur (Kräftigungsübungen), zur Verbesserung der Beweglichkeit (Dehnübungen) und zur Verbesserung der Koordination (Sprungvarianten, Laufschule, Gleichgewichtsübungen,...). Wem trotzdem nichts einfällt der meldet sich bitte per E-Mail bei seinem/r Bewegungs- und Sportlehrer/in oder informiert sich im Internet, beispielsweise auf Youtube. (Links folgen weiter unten).

Da Bewegung und Sport aber keineswegs nur zur Erhaltung und Verbesserung der körperlichen Fitness geeignet sind, sondern allen voran auch Spaß machen soll folgen abschließend noch einige Spielformen die problemlos auch alleine daheim oder im Freien ausgeführt werden können. Dazu zählen Jonglieren, Seilspringen, Balancieren, Skateboard fahren, Tempelhüpfen, Diabolo, Fußball gabeln, Volleyball pritschen gegen die Wand, 10erln, Zielwerfen mit allen möglichen Bällen und Gegenständen (nahezu alles kann ein Korb oder ein Tor sein: Mistkübel, Kasten, ...) Sitzfußball in der Wohnung, ...



Wer Geschwisterkinder hat bzw. die Eltern Zeit haben kann auch Federball, Frisbee, Tischtennis (beispielsweise ein Esstisch mit 2 Pfannen und einem Ball), Fangspiele, Verstecken, ... spielen.

Ihr Körper, ihre Gesundheit und auch ihr Wohlbefinden werden es ihnen danken.

Neben sportlichen Grüßen wünschen wir allen für die nächsten Tage und Wochen viel positive Energie, Geduld und ein gutes Durchhaltevermögen,

Die Bewegungs-und SportlehrerInnen

WORKOUTS, Informationen und Theorie:

- https://www.sportunterricht.ch/Theorie/sport_zu_hause.php
- <https://www.fitnessblender.com>

oder auf YouTube: (**ACHTUNG**: Die DarstellerInnen sind Profis und kein Maßstab für „normale“ Menschen wie uns!!)

- https://www.youtube.com/channel/UCiP6wD_tYIYLh3agzbByWQ
- <https://www.youtube.com/user/PamelaRf1>
- <https://www.youtube.com/watch?v=dUL21jAVyPg>

Spielesammlung für Zuhause:

- <https://www.familie.de/kleinkind/kinderspiele/indoorspiele/>

