

Liebe Schülerinnen und Schüler, aber auch Lernbegleiter oder Eltern,

sicherlich habt ihr in den letzten Tagen schon viel gegessen, ob bei einem Buch, Computer oder einfach mit Handy in der Hand. Das macht einen auf mit der Zeit unzufrieden, oder? Während der Corona-Pandemie sind aber Sporthallen, Schwimmbäder, Fitnessstudios oder einige Sportplätze zu. Trotzdem soll man aktiv bleiben. Ihr wisst ja, ohne Bewegung kann man sich nicht richtig konzentrieren. Den einem droht Übergewicht, dem anderem Haltungsschäden oder hoher Blutdruck. **Sport stärkt unter anderem das Immunsystem**, also nutzt die Zeit auch aktiv, jeden Tag ein bisschen.

- 1) Habt ihr schon einen **Schrittzähler**? Probiert es, es motiviert :-). Welchen?

<https://www.turn-on.de/smart-living/topliste/fit-in-den-fruehling-die-8-besten-schritzaehler-apps-10053>

Soll man überhaupt noch raus?

<https://www.fitbook.de/fitness/darf-man-noch-draussen-joggen-gehen>

- 2) Tägliche Sportstunde für zu Hause. Der erster Teil ist für Grundschüler. Am Freitag um 9 Uhr folgt die zweite Sendung für Kitakinder und am Montag um 11 Uhr der Start für Oberschüler. Ab kommenden Dienstag senden sie täglich.

<https://www.youtube.com/watch?v=olNR0RNaXyU>

- 3) Habt ihr schon Rückenschmerzen vom Sitzen? **Werdet aktiver**, na los...

<https://www.rtl.de/cms/yoga-bei-rueckenschmerzen-fuenf-uebungen-fuer-einen-starken-ruecken-2077313.html>

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

https://www.youtube.com/watch?v=p3Q_L90be2s

- 4) Möchtest du etwas anderes/eigenes? Finde ein schönes **Lehr-Video** im Internet, oder lade dir eine App und mach einfach mit. **Bewegung hält dich gesund**.

Suche nach: Jonglieren ausprobieren, Fitness - Trainieren, nur mit dem eigenen Körpergewicht. Tanz lernen, Calisthenics, Pilates, Yoga, Cyberobics, Widerstandsbänder, Springseil springen, Dehnung, ...

Sicherlich kriegst du ein Bienchen von jedem Sportlehrer, wenn du ihm sagst, was du alles geschafft hat. Vergiss aber nicht, dass du alles hauptsächlich für dich und deine Gesundheit machst. Ich bin trotzdem gespannt auf deinen Bericht...

Die Schülerinnen und Schüler, die mind. 4 Tage pro Woche (alle Wochen in Schulfreien Tagen) ihre Schritte (nach den allgemeinen Empfehlungen) schaffen, belohne ich zusätzlich mit einer besonderen Leistungs-Bewertung. (15 Punkte, einer 1, grüne Farbe in der Datenbank, besonderem Vermerk im Zeugnis, einem persönlichen Lob und Anerkennung für die Lernbegleiter)

Haltet euch FIT. Euer Honza

Es gelten natürlich die allgemeinen Regeln, bei einer Krankheit (hauptsächlich Ruhe), sowie aktuelle Hinweise und Regeln wegen des Corona - Virus.