







Liebe 9a,

Sportaufgabe 18.01-24.01.2021

So ich habe hier einen kleinen Vorschlag wie ihr die Woche aktiv gestalten könnt, neben dem Online Unterricht. Wir sehen uns aber auf jeden Fall noch am Freitag in der 5. Und 6. Stunde zur gewohnten Zeit zum Sportunterricht. Unser Ziel ist für die kommende Woche jeden Tag mindestens 15 Minuten Sport zu machen..... und dazu 1-2 Liter Wasser täglich zu trinken. Vielleicht habt ihr ja als Vorsatz für das neue Jahr die Gesundheit im Blick und macht mit.....

Tag	Zeit 	Übung/Aufgabe
Montag	Mind. 11 Minuten 	-Joggen im Wald oder zuhause auf der Stelle 
Dienstag	 mind. 20 Minuten	- Ein Online Workout deiner Wahl (youtube bietet viele verschieden)
Mittwoch	2 mal 7 Minuten mit Pause	Schattenboxen alternativ gerne an einer Konsole ein derartiges Spiel, wer eine besitzt
Donnerstag	-6 Minuten -6 Minute	Seilspringen -Verschiedene Sprünge (beide dann abwechselnd ein Knie zur Brust/Fersen zum Hinterteil usw.
Freitag	Online-Unterricht in Sport ab 11.40 Uhr	 

Viel Spaß

Lg und bleibt gesund Frau Kusserow