

Vogel, M.: Materialien für die nicht stattfindenden Sportstunden – 7d

Liebe Schülerinnen und Schüler,
sicherlich ist Euch in der jetzigen Zeit ein klein wenig Bewegung noch wichtiger als sonst. Selbstverständlich, könnt Ihr eure Rope-Skipping – Übungen weiterentwickeln. Nach den Osterferien findet ja dann auch bald die Überprüfung und Notengebung statt. Natürlich werden wir noch zweimal Eure Sprungsequenzen auffrischen, damit die „180-jumps“ auch von den Allermeisten geschafft werden. Das entspräche dann einem „sehr gut“.

Falls Ihr kein Seil/Springseil zur Verfügung habt, mache ich Euch folgenden Vorschlag:

Die notwendige Fitness, sowie viele zusätzliche Informationen, könnt Ihr Euch auf folgendem Youtube-Kanal erarbeiten – Täglich um 11 Uhr gibt es für Euch das Programm live und dauert ca. 45min:

Albas tägliche Sportstunde: Der Basketball-Bundesligist Alba Berlin hat am Mittwoch das Online-Programm „Albas tägliche Sportstunde“ gestartet. Jeden Tag gibt es auf dem Youtube-Kanal von Montag bis Freitag 45 Minuten Fitness und Wissenswertes zum Anschauen und Mitmachen. Das Angebot für Kinder im Kita-Alter läuft um 9 Uhr, für Grundschulkindern um 10 Uhr und für Schülerinnen und Schüler der weiterführenden Schulen um 11 Uhr.

<https://www.youtube.com/albaberlin>

Sehr gerne, können wir die Inhalte der „täglichen Sportstunde“ in den zukünftig stattfindenden Sportstunden aufnehmen, wiederholen und vertiefen. Das stimmen wir dann nach Ostern ab.

Gerne könnt ihr auch mal wieder Euren **Yoga-Sonnengruß** auffrischen und als Entspannungsübung durchführen. Yoga am Morgen, vertreibt Kummer und Sorgen ☺
Die Euch bekannte Bilderabfolge findet Ihr unter folgendem Link: <https://pranajaya.de/yoga-uebungen/>

Es gibt auch sehr viele Anleitungsvideos zum „Sonnengruß“, in vielen Varianten. Da könnt Ihr einfach mal bei YouTube etc. stöbern.

**Viel Spaß dabei und bleibt gesund,
Marco Vogel**

PS: Sollte es widererwarten bei diesem Angebot zu Rückfragen kommen, könnt ihr mir auch gerne eine Mail senden. Wir können dann versuchen die Unklarheiten gemeinsam auszuräumen:
m.vogel.eks.baunatal@aol.com

Bitte verfolgt immer wieder die neuesten Informationen auf unserer EKS-Homepage, insbesondere hinsichtlich der Beschulung nach den Osterferien!!!