

## Vogel, M.: Materialien für die nicht stattfindenden Sportstunden – 9b

Liebe Schülerinnen und Schüler,  
sicherlich ist Euch in der jetzigen Zeit ein klein wenig Bewegung noch wichtiger als sonst. Am besten geht das an der frischen Luft – Aber bitte nicht in der Gruppe...

### Vorschlag 1: Ihr geht joggen!

Wer dafür einen Plan braucht, kann sich an folgendem orientieren:

Wochentag	Leistungsgruppe 1	Leistungsgruppe 2	Leistungsgruppe 3
Dienstag	50 min Walking	15min Laufen	30min Laufen
Donnerstag	50 min Walking	15min Laufen 30min Walking	35min Laufen
Sonntag	40min walking 5min laufen	2*15min Laufen 3 Steigerungsläufe (30m)	45min Laufen
Die nächsten 3 Wochen jeweils	Walking jeweils um 10min reduzieren, dafür 5min mehr laufen	jeweils 5 min mehr laufen, Walking 10min weniger	Jeweils 0-10min mehr laufen

### Vorschlag 2: Ihr treibt Sport online!

Eine verbesserte 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 Grundschul Kinder 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.

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