

# Stundenplan für die tägliche Bewegung

Woche: 15.06. – 19.06.2020

Klasse 1 bis 4

GRUNDSCHULE AM LINDHOF

OFFENE GANZTAGSSCHULE IN SYKE

Wochentag / Datum	Thema / Zeitplan	Links / Informationen
Montag, 15.06.	Albas tägliche Sportstunde – Sport im alten Rom	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=r6WeIGK65fc">https://www.youtube.com/watch?v=r6WeIGK65fc</a>
Dienstag, 16.06.	Übungsserie für Kinder Teil 1- Seilspringen, Rolle Vorwärts, Handstand aufschwingen, Ballfertigkeiten	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=L-CG-1CPQKA">https://www.youtube.com/watch?v=L-CG-1CPQKA</a> Statt einer Turnmatte kannst Du auf einem Teppich oder auf dem Rasen im Garten turnen. Da mit dem Seil nur geschwungen wird, kannst Du als Ersatz für ein Springseil jegliche Seil- und Schnurarten gut verwenden.
Mittwoch, 17.06.	Training auf dem Spielplatz Teil 1 und 2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=CHfMh-irHvI&amp;list=TLPQMTEwNjJwMjAHbIJIRoabcA&amp;index=3">https://www.youtube.com/watch?v=CHfMh-irHvI&amp;list=TLPQMTEwNjJwMjAHbIJIRoabcA&amp;index=3</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=VunLjDdX8yI&amp;list=TLPQMTEwNjJwMjAHbIJIRoabcA&amp;index=4">https://www.youtube.com/watch?v=VunLjDdX8yI&amp;list=TLPQMTEwNjJwMjAHbIJIRoabcA&amp;index=4</a> Gehe mit Deinen Eltern auf einen Spielplatz und probiere mal die Übungen aus den beiden Videos aus. Aber natürlich kannst und sollst Du auch an allen Geräten klettern, hangeln, balancieren, schaukeln, ..., wie Du es gerne hast. Viel Spaß!
Donnerstag, 18.06.	Übungsserie für Kinder Teil 2- Seilspringen, Rolle Vorwärts, Handstand aufschwingen, Ballfertigkeiten	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=7x6nHy30gE4">https://www.youtube.com/watch?v=7x6nHy30gE4</a> Die Tipps von Dienstag gelten auch für diese Turnstunde. <b>Wichtig ist aber: Die Rolle vorwärts vom Stuhl darfst Du nur zusammen mit einem Erwachsenen durchführen.</b> Viel Spaß!
Freitag, 19.06.	Albas tägliche Sportstunde – Litauen	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=4oDo6HWfQv8">https://www.youtube.com/watch?v=4oDo6HWfQv8</a>