

Stundenplan für die tägliche Bewegung ca. 30 Minuten

Woche: 03.06. – 05.06.2020

Klasse 1 bis 4

GRUNDSCHULE AM LINDHOF

OFFENE GANZTAGSSCHULE IN SYKE

Wochentag / Datum	Thema / Zeitplan	Links / Informationen
Mittwoch, 03.06.	Würfel Dich fit... Ausdauer (ohne Material) Tischtennis Übungen für zu Hause	Du benötigst einen Würfel und die Seite 3 des „Würfel Dich Fit- Programmes“. Würfle und führe die Übung auf der Seite durch. Wiederhole dieses bis Du 5 Minuten trainiert hast. https://www.youtube.com/watch?v=VZFiqS2juiY Wenn Du keinen Tischtennisschläger besitzt, kannst Du auch ein Küchenbrett mit Griff, eine kleine Bratpfanne, oder einen Deckel verwenden. Statt eines Tischtennisballes kannst Du einen anderen kleinen, gut springenden Ball benutzen. Manche Übungen sind etwas schwieriger, probiere aus, was Dir gelingt! Viel Spaß!
Donnerstag, 04.06.	Albas tägliche Sportstunde – Olympiade - höher, schneller weiter!	https://www.youtube.com/watch?v=LumVzoefPDo
Freitag, 05.06.	Würfel Dich fit... Kräftigung und Körperspannung Eltern-Kind-Workout Würfel Dich fit... Yoga	Würfelspiel wieder wie am Montag, dieses Mal geht es um Übungen zur Kräftigung und Körperspannung. Dauer wieder 5 Minuten. https://www.youtube.com/watch?v=vPu4WFzRGz8 Würfelspiel mit Übungen aus dem Yoga. Dauer wieder 5 Minuten.