

Stundenplan für die tägliche Bewegung ca. 30 Minuten

Woche: 04.05. – 08.05.2020

Klasse 1 bis 4



Wochentag / Datum	Thema / Zeitplan	Links / Informationen
Montag, 04.05.	10 Min. Mitmachtanz „Tschakauuu“ – Erklärung 30 Min. Albas tägliche Sportstunde	https://www.youtube.com/watch?v=1ppW1zmrtxY https://www.youtube.com/watch?v=MsKgtAmE4aA
Dienstag, 05.05.	5 Min. Mitmachtanz „Tschakka-U“ 5 Min. Rebirth active Kids – Spiele mit Ball 10 Min. Beweg Dich schlau für daheim – Balance 5 Min. Henriettas Bewegte Schule – Boxen	https://www.youtube.com/watch?v=1N3mCEt0zu0 https://www.youtube.com/watch?v=x86jhMBK9QQ&list=PLhkNEXoq-CGQOFX2UaqKRxJWDSvNIDWUs&index=2&app=desktop https://www.bewegdichschlau.com/kinder-und-schule/media/videos Hinweise: Du kannst Dir auch gerne einen längeren Balancierparcour aufbauen. Denke daran die Füße abwechselnd voreinander bzw. hintereinander zu setzen. <u>Aufgaben:</u> Balanciere vorwärts und rückwärts, baue ein Hindernis ein und übersteige es beim Balancieren. Versuche mal mit geschlossenen Augen zu balancieren. Versuche Gegenstände aufzunehmen und von einer Seite zur nächsten zu transportieren. Versuche mit einem Ball/Sockenbündel gleichzeitig zu jonglieren (Aufgabe von der letzten Woche). Denke Dir eigene schwierige Balanciertricks aus! https://www.youtube.com/watch?v=pYBibPMcri4
Mittwoch, 06.05.	Joggen und Workout im Wald	Bewegung und Sport müssen unbedingt auch mal an der frischen Luft stattfinden. Gehe mit Deinen Eltern in den Wald oder in einen

		<p>Park. Versucht als erstes zum Aufwärmen 5 Minuten oder länger ausdauernd zu laufen ohne zwischendurch zu gehen. Achte darauf richtig abzurollen, die Arme angewinkelt leicht mitzuschwingen und durch die Nase ein und den Mund auszuatmen.</p> <p>Dann sucht Euch einen Baumstamm oder eine Bank und führt folgende Workout- Übungen durch: https://www.youtube.com/watch?v=kisWssG2jo8 Manche Übungen fallen Euch vielleicht schwer, aber vielleicht fallen Euren Eltern noch eigene Übungen ein.</p> <p>Zum Abschluss könnt Ihr gerne noch eine Runde joggen. Viel Spaß!</p>
Donnerstag, 07.05.	<p>5 Min. Mitmachtanz „Tschakka-U“</p> <p>30 Min. Albas tägliche Sportstunde</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=1N3mCEt0zu0</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=EYOzNFD-oVg</p>
Freitag, 08.05.	<p>5 Min. Mitmachtanz „Tschakka-U“</p> <p>20 Min. Rabauken bleiben zuhause - Rollen</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=1N3mCEt0zu0</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=wExYEOk4XOY</p>