**Stundenplan für die tägliche Bewegung ca. 30 Minuten**Woche: 11.05. – 15.05.2020Klasse 1 bis 4

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Wochentag / Datum** | **Thema / Zeitplan** | **Links / Informationen** |
| **Montag, 11.05.** | Albas tägliche Sportstunde - Gleichgewicht | <https://www.youtube.com/watch?v=lLXZeyRtAwo> |
| **Dienstag, 12.05.** | Akrobatik für Kinder – Einstiegsübungen  Rabauken bleiben zuhause – Werfen und Fangen | <https://www.youtube.com/watch?v=yspIM77tMms>  <https://www.youtube.com/watch?v=Zi-6qjWiuzM>  Für schwierige Aufgaben nimm gerne einen Luftballon! |
| **Mittwoch, 13.05.** | Workout auf dem Spielplatz  30 Min. + mehr | <https://www.youtube.com/watch?v=d4YyQnzlchA>  Ihr dürft wieder auf die Spielplätze. Gehe mit Deinen Eltern auf einen Spielplatz und probiere mal die Übungen aus dem Video aus. Aber natürlich kannst und sollst Du auch an allen Geräten klettern, hangeln, balancieren, schaukeln, …, wie Du es gerne hast. Viel Spaß! |
| **Donnerstag, 14.05.** | Seilspringen – Basic Jump + Side Straddle  Henriettas Bewegte Schule – Ganzkörperworkout | <https://www.skippinghearts.de/fuer-zuhause/home-training-1>  Probiere mal mit Deinem Springseil die beiden Sprünge „Basic Jump“ und „Side Straddle“ aus. Versuche dann die verschiedenen Challenges zu bewältigen.  Wer kein Springseil besitzt, kann vielleicht mit den Eltern zusammen eines aus Wäscheleine oder anderen Schnüren basteln. Wenn auch das nicht geht, probiert die Sprünge aus und ahmt die Bewegungen des Seilschwingens in der Luft nach.  <https://www.youtube.com/watch?v=CvHe8Z2eDIo> |
| **Freitag, 15.05.** | Albas tägliche Sportstunde - Eishockey | <https://www.youtube.com/watch?v=V7DqHLNk3Pk> |