

Stundenplan für die tägliche Bewegung ca. 30 Minuten

Woche: 25.05. – 28.05.2020

Klasse 1 bis 4

GRUNDSCHULE AM LINDHOF

OFFENE GANZTAGSSCHULE IN SYKE

Wochentag / Datum	Thema / Zeitplan	Links / Informationen
Montag, 25.05.	Summer Dance Mitmachkurs - Strophe 1 (Folge 1, Wiederholung)	https://www.youtube.com/watch?v=xauTaFyRBIM
	Summer Dance Mitmachkurs – Bridge (Folge 2)	https://www.youtube.com/watch?v=LWEKO-Btxoo
	Albas tägliche Sportstunde - Fußball	https://www.youtube.com/watch?v=vwxiRAS9lok
Dienstag, 26.05.	Summer Dance Mitmachkurs – Bridge (Folge 2, Wiederholung)	https://www.youtube.com/watch?v=LWEKO-Btxoo
	Summer Dance Mitmachkurs - Strophe 2 (Folge 3)	https://www.youtube.com/watch?v=day_8P3yLhg
	Übungen auf dem (Roll-)Stuhl	https://www.youtube.com/watch?v=P9d59Y1mncM Damit Ihr vielleicht nachempfinden könnt, wie schwierig es ist, diese Übungen durchzuführen, ohne die Beine mitbewegen zu können, bindet Eure Beine mit einem Schal oder ähnlichem an den Stuhlbeinen fest. Viel Spaß!
Mittwoch, 27.05.	Summer Dance Mitmachkurs - Strophe 2 (Folge 3, Wiederholung)	https://www.youtube.com/watch?v=day_8P3yLhg
	Summer Dance Mitmachkurs – Refrain + Dance Part (Folge 4)	https://www.youtube.com/watch?v=2Y4zLPGTqlg
	Garten Training – Workout zuhause	https://www.youtube.com/watch?v=Okqwe5eWwpk Gehe in den Garten oder auf eine nahegelegene Wiese. Nimm Dir ruhig mehr Zeit für jede Übung als der Mann im Video. Drücke dafür auf Pause und dann wieder Play. Viel Spaß!

<p>Donnerstag, 28.05.</p>	<p>Superhelden Workout für Kinder</p> <p>Summer Dance Mitmachkurs – Refrain + Dance Part (Folge 4, Wiederholung)</p> <p>Summer Dance Mitmachkurs – Finale (Folge 5)</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=KUWMIAnqX2s</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=2Y4zLPGTqlg</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=IV0ogO32f6l</p>
<p>Freitag, 29.05.</p>	<p>Albas tägliche Sportstunde – Manege frei!</p> <p>Summer Dance Mitmachkurs – Finale (Folge 5)</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=IUA4S-YPt9s</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=IV0ogO32f6l</p> <p>Wenn Du den Tanz richtig gut kannst, lade Deine Eltern und Geschwister zu einer kleinen Vorstellung ein!</p>