

# Stundenplan für die tägliche Bewegung ca. 30 Minuten

Woche: 08.06. – 12.06.2020

Klasse 1 bis 4

GRUNDSCHULE AM LINDHOF

OFFENE GANZTAGSSCHULE IN SYKE

Wochentag / Datum	Thema / Zeitplan	Links / Informationen
<b>Montag, 08.06.</b>	Albas tägliche Sportstunde - Volleyball	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=-2fVHERM8c4">https://www.youtube.com/watch?v=-2fVHERM8c4</a>
<b>Dienstag, 09.06.</b>	Dance Monkey - Zumba Kids  Ringens und Raufen für zuhause	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=f0fWLbAe-AE">https://www.youtube.com/watch?v=f0fWLbAe-AE</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=knE2kvmqe4Y">https://www.youtube.com/watch?v=knE2kvmqe4Y</a> Ihr könnt mit Euren Eltern oder Geschwistern auf einem Teppich, auf einer Matratze oder im Garten auf dem Rasen ringen und raufen. Viel Spaß!
<b>Mittwoch, 10.06.</b>	Sport im Freien - Abwechslungsreiches Training im Wald	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=od4du75L0EA">https://www.youtube.com/watch?v=od4du75L0EA</a> Es geht mal wieder in den Wald. Mache vor dem Training einen längeren Spaziergang mit Deinen Eltern durch den Wald, gerne könnt ihr zwischendurch auch locker laufen. Sucht Euch dann einen Baumstamm für die Übungen. Viel Spaß!
<b>Donnerstag, 11.06.</b>	Dance Monkey - Zumba Kids  FIT MIT WERDER: Fussballschule für Kids	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=f0fWLbAe-AE">https://www.youtube.com/watch?v=f0fWLbAe-AE</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=sS7T_1uilJo">https://www.youtube.com/watch?v=sS7T_1uilJo</a>
<b>Freitag, 12.06.</b>	Albas tägliche Sportstunde – USA	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=7BiISQ5ZYN8">https://www.youtube.com/watch?v=7BiISQ5ZYN8</a>