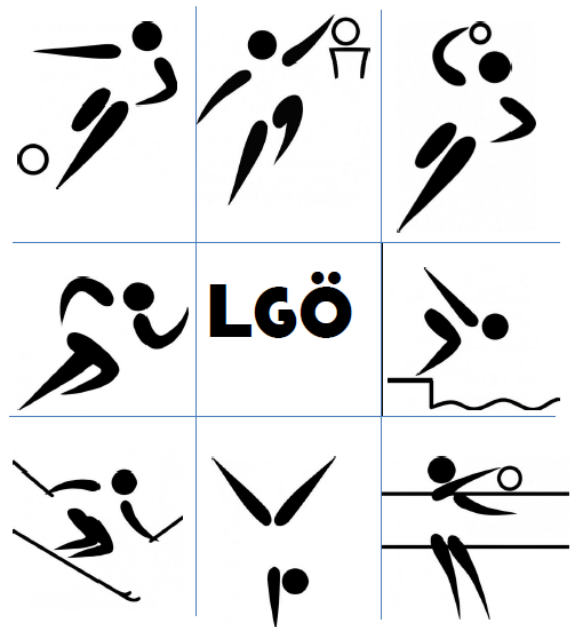


Leibniz-Gymnasium Östringen



Sport trotz Schulschließung

22.03.2020

Liebe Schülerinnen und Schüler,

viele Fächer geben konkrete Arbeitsaufträge, aber was soll und kann ich im Sport machen? Auch hier gibt es einzelne Trainingshinweise, die ihr auch befolgen solltet, aber gerade im Sport sind unsere Voraussetzungen sehr unterschiedlich und viele von euch haben sicherlich gute Ideen, wie man Sport auch zuhause, vielleicht mit der Familie, aber auch alleine im Freien betreiben kann. Besonders jetzt ist dies sicherlich eine besonders schöne und wichtige Abwechslung.

Folgende Auflistung kann damit nur ein **Angebot** darstellen!

Ganz nach dem Motto von *Jugend trainiert für Olympia*: **MACH MIT!**

- Für alle Läufer (... und laufen kann jede und jeder!): Nutzt die schönen Tage (Hartgesottene joggen natürlich auch bei schlechtem Wetter) und geht ins Freie, um eure Ausdauer zu verbessern. Unser Ziel ist es, das Laufabzeichens des DLV abzulegen, dafür müsst ihr 15 bzw. 30 Minuten Laufen ohne Pause, das Tempo ist dabei beliebig. Wer die geforderte Zeit noch nicht am Stück laufen kann, legt immer wieder einminütige Gehpausen ein. Ihr werdet sehen, in ein paar Wochen schafft ihr es, durch zu laufen.
- Für die Jüngerer oder die ganze Familie:
<https://www.youtube.com/channel/UCNAj17FO6CxUU5v6wO7kPfQ>
- Für die Ballspieler oder die es werden wollen:
<https://www.dhb.de/de/redaktionsbaum/verband/fit-mit-dem-dhb---zweite-folge-mit-kinderuebungen-/>
- Für Tänzerinnen und Tänzer – zunächst nach dem Motto „es schaut ja (noch) keiner zu“. Aber für diejenigen unter euch, die Spaß daran haben und den Hip Hop in den kommenden Wochen erlernen: Wir treffen uns alle in der allerersten 1. großen Pause zu einen großen Tanztreff in der Aula des LGÖ, um diesen Hip Hop gemeinsam zu tanzen (überredet auch die Jungs...). Schaut auf youtube : „Freya, Hip Hop, zunächst Basic Schritte, oder auch die Dance Classs und dann damit wir alle dieselbe Choreo lernen: „Choreo lernen; Einfacher Tanz zum Nachmachen – 1,2 Step Ciara feat. Missy Eliot“.

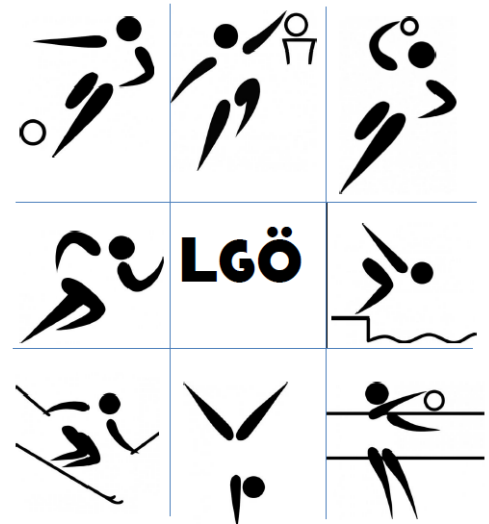


- Fitness für die Dame und den Herren:

- Anfänger und Fortgeschrittene:
<https://www.youtube.com/watch?v=UItWltVZZmE>
- Fortgeschrittene und Profis:
<https://www.youtube.com/watch?v=UBMk30rjy0o>
- Für Profis, die beim Einkaufen „gehamstert“ haben:



- Full-Body-Ballettworkout / 15:00 min.:
<https://www.youtube.com/watch?v=IWnpKBGyJ8A>
- Full-Body-Ballettworkout mit Stretch / 30 min.:
<https://www.youtube.com/watch?v=sAapLQCASOE>
- Stretch Workout mit Anna/ 15:00 min. (Vorher bitte 2x 1:30 Seilspringen !):
<https://www.youtube.com/watch?v=TOG4AczdFKM>
- YOGA: <https://www.youtube.com/user/KinoYoga>



- Verschiedene Apps, die auf dem Handy installiert werden können:

- <https://www.kinderturnstiftung-bw.de/kitu-app-gemeinsam-spielen-bewegen/>
- 7-Minuten Workout: <https://7minuteworkout.jnj.com/#>
- 7-Minuten Training: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.popularapp.sevenmins&hl=de>



Wenn ihr tolle Ideen habt, die ihr teilen möchtet, schreibt uns und wir ergänzen die Liste!

Eure Sportlehrerinnen und Sportlehrer am LGÖ