

Liebe Schülerinnen, liebe Schüler!

Dies ist KEIN Arbeitsauftrag 😊

Ich weiß, dass ihr jetzt viele Arbeitsaufträge bekommt, die sehr viel Sitzfleisch und Konzentration verlangen. So viel sitzen und lernen. Was aber vielleicht für euch spannend und hilfreich ist:

- Wisst ihr, dass Schauspieler ihre Texte oft beim Gehen lernen.
- In der Bewegung funktioniert das Gedächtnis viel besser.

Natürlich könnt ihr nicht Mathematik lernen und gleichzeitig herumlaufen, aber Bewegung in den Lernpausen fördert die Konzentration und das Wohlbefinden

Ich weiß, dass einige von euch ins Fitnessstudio gehen. Aber auch diese sperren zu. Einige sind im Verein, aber auch diese schließen. Die Skifahrer unter euch müssen die Saison leider auch früher beenden. Einige gehen regelmäßig laufen, walken oder wandern, juhu ihr habt jetzt ein bisschen mehr Zeit dafür (solange man sich draußen frei bewegen kann).

Ich weiß, dass viele von euch Workouts auf YouTube machen – einige sogar regelmäßig.

Das finde ich ganz toll. Ihr seid zeit- und wetterunabhängig, ihr braucht nicht viel Zeit und Platz.

Für alle diejenigen, die sich schön öfter gedacht haben, „ein bisschen mehr Bewegung könnte nicht schaden“ und für alle anderen auch habe ich folgenden Vorschlag:

Ihr führt für die nächsten Wochen eurer persönliches Sport- Erfolgstagebuch.

In dieses schreibt ihr eure sportlichen Aktivitäten.

Um gute Gewohnheiten zu verfestigen, sollt ihr 21 Tage durchgehend mindestens einen Eintrag in euer Sporttagebuch machen. Für jede durchgeführte Übung oder jedes Workout dürft ihr euch einen Smiley in euer Tagebuch eintragen. 😊

Wenn ihr ein Familienmitglied motivieren könnt, tragt euch gleich zwei Smileys ein. 😊 😊 Es macht mehr Spaß zu zweit und ihr tragt zum Wohlbefinden einer weiteren Person bei.

Über jeden Eintrag könnt ihr stolz auf euch sein.

Wenn ihr an einem Tag gar keine Zeit habt oder vergessen habt, dann macht bitte vor dem Schlafen gehen noch 1 min Plank (Unterarmstütz/Brett), damit ihr einen Eintrag machen könnt.

Wenn ihr z.B. jeden Tag die Plank übt, werdet ihr sehen, wie schnell es geht, dass es leichter wird und ihr länger durchhalten könnt wichtig immer die Zeit stoppen. Wenn es an einem Tag nicht so gut geht, so ist das ganz ok, dann macht die Übung einfach kürzer.

Ich schicke euch einen Vorschlag für euer Sporttagebuch, eine Vorlage findet ihr auch im Anhang dieser Mail. Ihr könnt die Vorlage verwenden, aber auch die Einträge auf eurem Handy machen, z. B. unter „Notizen“.

xx.03.2020	Workout: 20 - 25 min 😊 Walken: 40 min 😊 Plank: 60 sec. 😊
xx.03. 2020	Yoga mit Dad 20 min 😊😊 Plank: 62 sec 😊 Meditation 😊
xx.03.2020	Faszien - geheimnisvolle welt unter der haut https://www.youtube.com/watch?v=hijLMz9IEyg 😊😊 Plank 70 sec 😊 HIIT 15 min 😊

Hier findet ihr interessante Links für Workouts und weitere spannende Videos, die erklären, warum gerade jetzt Bewegung wichtig ist:

- Fitnessblender bietet viele coole, abwechslungsreiche Videos: <https://www.fitnessblender.com>
- https://www.youtube.com/channel/UCiP6wD_tYlYh3agzbByWQ
- <https://www.youtube.com/watch?v=CGmr02bfHUo&feature=youtu.be>
- <https://www.youtube.com/watch?v=Zb2-LKY9Yr4&feature=youtu.be>
- Sophia Thiel: https://www.youtube.com/channel/UCy5Kf4cPV_sCi_Qsjk03uCG
- Pamela Reif: <https://www.youtube.com/user/PamelaRf1>
- Boho Beautiful: Yoga, Pilates, Meditation:
<https://www.youtube.com/user/cexercize>
- Mady Morrison <https://www.youtube.com/channel/UCHJBoCDxaCTRrWCHXEBA-BA>
- HIIT: High intensity interval Training <https://www.youtube.com/watch?v=1skBf6h2ksl>
- Ganz interessant wie sich HIIT in der Schule auswirkt.
https://www.derstandard.at/story/2000114200962/uebergewichtige-kinder-hiit-im-turnunterricht-bringt-grosse-erfolge?utm_term=Autofeed&utm_medium=Social&utm_source=Facebook&fbclid=IwAR26hnbYOFEOmZEDYdFe6Eib0OpAD0F562diCU3T8l-EqnVOzqwt1xr2Upo#Echobox=1581040283
- **Tipp:** Bitte schau euch dieses YouTube Video an: motiviert bitte eure Eltern zum Mitschauen. Dann wisst ihr warum Bewegung und Dehnen so wichtig sind.:
<https://www.youtube.com/watch?v=hijLMz9IEyg>

Es gibt viele, viele Videos, sucht euch was euch gefällt.

Wenn ihr mir eure Einträge von Zeit zu Zeit schickt, würde ich mich sehr freuen.

Wenn nicht ist es auch ok.