

An alle Couchpotatoes,

die zweite Woche „Home-Learning“ ist mit all seine Herausforderungen für Schüler*innen, Eltern und Lehrern vorbei.

Ich hoffe, Euch und Euren Familien geht es gut.

Viele von Euch haben ein Großteil der erteilten Aufgaben bereits erledigt, manche waren vielleicht noch nicht ganz so fleißig. Unabhängig davon ist es wichtig, sich immer in Bewegung zu halten und nicht nur auf den eigenen 'vier' Buchstaben zu sitzen.

Es ist notwendig, dass Ihr selbst ein wenig tätig werdet und Euch sportlich aktiviert! Hierfür haben wir Sportlehrer zwei interessante Angebote angefügt, bei denen die Vereine SC DHfK Leipzig (Handball) und Alba Berlin (Basketball) täglich Sportstunden auf ihren Youtube-Kanälen anbieten.

Das Angebot der DHfK finden Sie unter:

https://youtu.be/blt7cwC_6a8

Alba Berlin unter:

www.youtube.com/albaberlin

Hier werden täglich gleich drei neue Sendungen angeboten...

9.00 Uhr 30 Minuten-Programm für Kita-Kinder

10.00 Uhr 45-minütige Sportstunde für Grundschul-Kinder

11.00 Uhr Sportunterricht für Klasse 5-12

Freitags gibt es dann Tipps und Aufgaben, mit denen Ihr ins Wochenende geschickt werdet.

Ein weiteres gutes Beispiel für Übungen mit und ohne Ball aus der Initiative „Wir machen Kinder stark und fit“ des Deutschen Handballbundes findet Ihr unter:

<https://www.youtube.com/watch?v=Q29S1cZQ5EQ>

Natürlich sollt/müsst Ihr nicht täglich eine Sportstunde absolvieren, aber 1-2 sportliche Aktivitäten in der Woche (je 30-45 min) wären und sind realisierbar... Zudem ist es enorm wichtig für Eure Gesundheit. Nehmt hierzu Eure Eltern und Geschwister mit ins ‚Boot‘ – Sport tut jedem gut 😊

Bleibt gesund!

Sportliche Grüße

Stefan Staskewitsch