

Wir bleiben zu Hause - sportlich!

Du möchtest dich auch zu Hause weiter bewegen und fit halten?  
Super! Bewegung ist wichtig und hilft dir dich auch zu Hause besser auf deine Aufgaben konzentrieren zu können.

Hier findest du einige Ideen die du ganz einfach ohne bzw. mit wenig Material umsetzen kannst. Sie eignen sich als kleine Bewegungspause für zwischendurch oder mache sie einfach in deiner Freizeit. Frag doch auch deine Familie, ob sie mitmachen möchte?!

Unten findest du ein „Aktivitätstagebuch“, das du gerne nutzen kannst um deine Bewegung zu dokumentieren.

Schau dir an wie viel du dich schon bewegt hast. Oder ist es vielleicht wieder an der Zeit für etwas Sport?

Füge einfach jede sportliche Aktivität in die entsprechende Spalte ein. Vergiss nicht die Dauer der Bewegung einzutragen.

Gerne kannst du dein Aktivitätstagebuch bei deiner Sportlehrer\*in abgeben, sobald wir uns alle in der Schule wiedersehen.

Für besonders aktive Schüler\*innen gibt es auch etwas zu gewinnen.



**Gutschein**  
Für ein Spiel deiner Wahl im  
Sportunterricht

Aller Anfang ist schwer!

Am besten du beginnst mit einem kleinen Aufwärmprogramm. Das bringt deinen Körper in Schwung und du bist bereit für deine Sporteinheit.

Suche dir danach eine Aufgabe aus, die dir Spaß macht. Gerne kannst du über die Zeit auch alle Aufgaben ausprobieren oder wiederholen.

Wer Sport treibt sollte auch viel Trinken. Achte darauf, dass du genügend Flüssigkeit zu dir nimmst. Wenn möglich, trinke erst am Ende des Trainings. Das ist bekömmlicher. Im Anhang findest du einen Trinkplan der dich dabei unterstützen soll. Heute schon genug getrunken?

### Aufwärmen:

#### Variante 1: Musik macht gute Laune

Du hast ein Lieblingslied? Perfekt! Höre dir dein Lieblingslied an und bewege dich zur Musik. Schaffst du es das ganze Lied durch zu tanzen? Bestimmt 😊

#### Variante 2: Zeitschätzläufe

Wenn du die Möglichkeit hast draußen Sport zu treiben probiere auch diese Variante aus. Nimm dir eine Stoppuhr zur Hilfe. Vielleicht hast du aber auch jemanden, der für dich auf die Uhr schauen kann. Wie gut kannst du die Zeit abschätzen?

Versuche 1, 2, 3 Minuten am Stück zu Laufen. Wenn du glaubst die Zeit ist vorbei, schau auf die Uhr!

Du hast dich verschätzt? Nicht schlimm! Versuche es einfach noch einmal.

Wichtig: Laufe langsam! Du wärmst dich doch erst auf.

**Leg los und bleibe fit!**

### **Aufgabe 1:**

Tanzen und Bewegen mit dem Gymnastikband

- a) Auf den nächsten Seiten findest du eine Anleitung für dein eigenes Gymnastikband. Suche dir alle Materialien zusammen und bastele es nach.
- b) Welche Bewegungen kann dein Gymnastikband? Wie schwingt es? Probiere es aus.
- c) Wähle passende Musik und gestalte deine eigene Choreografie.
  - Bewege dich zu Musik
  - Bewege dein Gymnastikband zur Musik
- d) Viel Spaß!

### **Aufgabe 2:**

Familien Workout

- a) Auf den nächsten Seiten findest du eine Anleitung für dein Workout.
- b) Du kannst die Übungen allein durchführen oder auch gerne mit deinen Geschwistern oder Eltern.
- c) Wenn du nicht mehr kannst, mache eine Pause.
- d) Und los geht's! ☐

### **Aufgabe 3:**

Kartenspiel

- a) Auf den nächsten Seiten findest du eine Anleitung für dein Workout.
- b) Du benötigst ein Kartenspiel (egal, ob vollständig oder nicht)
- c) Du kannst die Übungen allein durchführen oder auch gerne mit deiner Familie.
- d) Wenn du nicht mehr kannst, mache eine Pause. Du musst nicht das ganze Kartenspiel durchspielen!
- e) Und los geht's!