

Liebe Eltern,

nun haben wir ja schon eine ganze Zeit überstanden...

Auch hier nochmal ein paar Tipps für die Zeit zuhause mit den Schülern, manche kennen es ja schon:

<https://anton.app/de/> kostenlos

<https://www.geo.de/geolino/quiz-ecke> hier viele Quiz, Spiele, Bastelanleitungen etc.

in youtube könnt ihr Euch auch ein paar Tanzübungen aussuchen und nachtanzen!!! Z.B.

<https://youtu.be/vxIsCKHhlpQ>

Sportübungen für zuhause:

Mädchensport... können auch Jungs:

<https://youtu.be/JSn5DY10dbA>

hier noch ein link

<https://www.deutschlandistvegan.de/sportuebungen-fuer-zuhause/>

hier ein Ausschnitt

1) Marschieren im Stand



Marschieren im Stand ist eine optimale **Sportübung**, um dein workout in Gang zu bringen und dich aufzuwärmen. Zieh die Knie ordentlich hoch. Wenn du schon gut in Form bist, kannst du auf der Stelle joggen – aber denk dran – hoch mit den Knien.

2) Hampelmann kennt jeder eigentlich



Den Hampelmann kennt eigentlich jeder. Eine Kinderübung, unter den **Sportübungen**, ist es absolut nicht, wenn du genügend Intensität an den Tag legst. Achte auf eine aufrechte Körperhaltung eine Grundspannung im Körper. Die Füße zeigen nach vorne und nicht nach innen oder außen. Hier kannst du richtig Gas geben!

3) Kniebeugen



Kniebeugen sind das perfekte Bein- und Po-Training. Die Kniebeuge ist nicht nur die Königin der **Sportübungen**, sondern auch schwer in der korrekten Ausführung. Achte auf einen festen Stand mit beiden Füßen auf dem Boden. Das wichtigste ist, dass du auf einen geraden Rücken, während der gesamten Übung achtest.

Jetzt sind ja bald Osterferien!!!!

Hühner gebastelt von Cherome im



homeschooling