

Liebe Schülerinnen und Schüler,

In der kommenden Woche wollen wir „Tanzen lernen für Anfänger“ – mit diesen Tanzübungen kannst du auch beim Besuch in der Disco punkten. Auch sehr cool für Jungen! Schau einmal ins Video rein.

Ist Tanzen eher nichts für dich, gehe stattdessen eine Runde Joggen, Radfahren oder spiele Ball. Wie immer gibt es auch ein Sportprogramm von ALBA.

Unten findest du den Wochenplan für die Woche vom 1. bis 5. März.

Solltest du beim täglichen Homeschooling neue Konzentration benötigen, jongliere mit einem Ball, oder mit zwei oder drei Bällen – je nach Können und eigener Einschätzung, hier wieder mit Neele:

<https://www.youtube.com/watch?v=5pwzJ0Sx4oE>

Und nun geht es los mit dem **Wochenplan**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<p>Wir lernen Tanzen mit Zcham, zunächst der Bounce:</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=2yMfrg6gyHc</p> <p>Das ALBA Training geht los mit Aufwärmen (von 3:20 – 7:35) und dann weiter mit einem Koordinationsteil (von 7:35 – 16:40)</p>	<p>Und nun kommt der zweite Teil „Tanzen für Anfänger“ mit Drehungen </p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=kDwk36dTZcl</p> <p>Für den weiteren sportlichen Teil des Tages ist Frischluft angesagt: Laufe draußen mindestens 30 Minuten im selbst gewählten Joggingtempo. Spiele danach Ball oder fahre Fahrrad.</p> <p>Genieße möglichst zwei Stunden die frische Luft!</p>	<p>Hier der dritte Teil „Tanzen für Anfänger“ mit Zcham, Übungen für den Kopf:</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=8FBgNyg-eJ0</p> <p>Dieses Video und die folgenden Videos von Zcham muss man wohl mehrmals üben. Doch dann sieht es wirklich cool aus!</p> <p>Nun zunächst das Aufwärmprogramm mit ALBA (von 3:20 – 7:35):</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=WzM3AKBIM6k</p> <p>und dem Fitnessteil von 21:00 – 36:40)</p>	<p>Hier hat Zcham Ideen, was man mit den Armen und Schultern beim Tanzen machen kann:</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=82BQHdtYers</p> <p>Nun das ABLA Training mit Aufwärmen (von 3:20 – 7:35):</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=WzM3AKBIM6k</p> <p>und noch einmal dem Koordinationsteil von Montag (von 7:35 – 16:40)</p>	<p>Heute kommt in Zchams „Tanzen für Anfänger“ die Hüfte und der Rumpf. Dieses ist das letzte Video zum Tanzen:</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=wn79okMEMfo</p> <p>Weiter geht es mit dem ALBA-Jugendtraining mit Aufwärmen (von 3:20 – 7:35):</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=WzM3AKBIM6k</p> <p>und dem bereits bekannten Fitnessteil von Mittwoch (von 21:00 – 36:40)</p>