

Liebe Schülerinnen und Schüler,

In der kommenden Woche erweitern wir unseren neuen Tanz, den „Street Dance“!

Ist Tanzen eher nichts für dich, gehe stattdessen eine Runde Joggen, Radfahren oder spiele Ball. Wie immer gibt es auch ein Sportprogramm von ALBA. Dieses ist dir vielleicht schon aus einem Wochenplan vom Januar bekannt.

Unten findest du den Wochenplan für die Woche vom 15. bis 19. 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>Heute wiederholen wir zum Aufwärmen den „Street Dance“:</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=uMQTe2nmJyI</p> <p>(von 0:30 – 24:20)</p>	<p>Nun kommt ein neuer Teil vom „Street Dance“ Choreo Stufe 2:</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=uMQTe2nmJyI</p> <p>(von 24:30 – 37:40)</p>	<p>Heute ist Frischluft angesagt: Laufe draußen 30 bis 45 Minuten im selbst gewählten Joggingtempo.</p>	<p>Wir wiederholen den neuen Teil des „Street Dance“ von Dienstag und erlernen den letzten Teil des zweiten Parts:</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=uMQTe2nmJyI</p> <p>(von 24:30 – 41:00)</p>	<p>Heute erlernen wir den dritten Teil des „Street Dance“:</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=uMQTe2nmJyI</p> <p>(von 41:00 – 52:30)</p>
<p>Mit dem ALBA Jugendtraining geht es weiter:</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=2uLv5yoJXiE</p> <p>(von 0:45 – 9:40)</p>	<p>Für den weiteren sportlichen Teil des Tages ist das ALBA Training angesagt:</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=2uLv5yoJXiE</p> <p>(von 9:48 – 16:50)</p>	<p>Danach springe 10 Minuten Seil. Als Anregung dient dir das folgende Video „Springseil Workout“:</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=YSaAU24_oTY</p>	<p>Wir führen zunächst das ALBA-Jugendtraining mit einem Zirkeltraining fort:</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=2uLv5yoJXiE</p> <p>(von 16:50 – 32:40)</p>	<p>Wir wiederholen zunächst das ALBA-Fitnessstraining von Mittwoch:</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=2uLv5yoJXiE</p> <p>(von 16:50 – 32:40)</p>
				<p>Dann schau, wie man ein Stückchen Schokolade einer Tafel essen kann, ohne, dass es fehlt:</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=2uLv5yoJXiE</p> <p>(von 37:10 bis 39:08)</p>