

Liebe Schülerinnen und Schüler,

in dieser Woche soll es ja superschönes Wetter geben!

Daher werden an drei Tagen Frischluftbewegungen vorgeschlagen.

Nehmt euch dafür ein bis zwei Stunden Zeit und genießt die Sonne. Das stärkt euer Immunsystem und hält euch gesund und fit.

Unten findest du den Wochenplan für die Woche vom 22. bis 26. Februar.

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>Zunächst zur Wiederholung des bekannten Tanzes. Aus diesen Schritten und Bewegungen und aus eigenen neuen Ideen kannst du dir deinen eigenen Tanz zusammenstellen:</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=IV0ogO32f6I</p> <p>Nun gehe nach draußen an die frische Luft, fahre Fahrrad, laufe oder spiele mit einem Ball.</p>	<p>Heute gibt es ein neues Trainingsprogramm von ALBA Berlin:</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=-egj51HOnU</p> <p>Erwärmung von 2:30 – 11:10 und der Fitnessteil von 11:10 – 34:43</p> <p>Wiederhole nun noch einmal deinen eigenen Tanz</p>	<p>Heute 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>Zur Erinnerung wiederhole zunächst deinen eigenen Tanz von Montag.</p> <p>Dann gehe an die frische Luft, fahre Fahrrad, springe Seil, spiele mit einem Ball oder laufe eine halbe Stunde.</p>	<p>Suche dir geeignete Musik aus (im Internet gibt es viel Musik, die sich für Tänze eignet) und tanze dazu deinen eigenen Tanz. Wenn du magst, kannst du dann deinen Tanz aufnehmen und das Video an deine Sportlehrerin/an deinen Sportlehrer versenden</p> <p>Toll, dass du alles geschafft hast!</p> <p>Weiter geht es mit dem ALBA-Jugendtraining mit Aufwärmen:</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=-egj51HOnU</p> <p>von 2:30 – 11:10</p> <p>und der Challenge des Tages:</p> <p>von 37:00 – 42:00</p>