

Auf, auf! Die IGS Buchholz bewegt sich!



Bewegung flutet unseren Körper mit Glückshormonen. Die lassen uns besser schlafen, reduzieren Stress und Ängste und schärfen unser Gedächtnis und unsere Wahrnehmung. Des Weiteren wird unser Immunsystem gestärkt. Bewegung und Sport funktionieren nicht nur im Sportverein oder im Sportunterricht sondern auch zu Hause. Etwa 30 Minuten pro Tag werden empfohlen, zum Beispiel von der [WHO](#).

Wir Sportlehrkräfte wollen Euch deshalb ein zusätzliches freiwilliges Bewegungsangebot machen, indem Ihr Euch jeden Tag mindestens 30 Minuten bewegen könnt. Vielleicht wollt ihr Auch Eure Eltern bzw. Geschwister zum mitmachen motivieren.

Der angehängte Plan ist eurer Wochenplan, den ihr so Woche für Woche durchführen könnt. Setzt euch jede Woche neue Ziele bei der Durchführung der Aufgaben.

Beispiel 1: Ich will heute immer 5min durchlaufen und dann erst gehen.

Beispiel 2: Heute möchte ich es schaffen, den Ball mindesten 20mal hochhalten.

Beispiel 3: Ich möchte heute das Workout ohne Pause schaffen.

Beispiel 4: ...

Viel Spaß und Erfolg beim Sporttreiben!
Mit freundlichen Grüßen,

	Inhalt (freiwilliges Angebot)	Wann und Wo
Montag	<p>30min Laufen, 60min Radfahren, 45min Inliner oder 60min Spaziergang</p> <p>Als Faustregel für das Lauftempo gilt: Laufen ohne zu schnaufen. Man sollte beim Joggen Inlinern oder Radfahren nicht völlig außer Atem kommen, sondern sich noch unterhalten können. Anfänger sollten daher kein zu schnelles Tempo wählen. Wer dies noch nicht schafft, 1 Minute laufen und danach 1 Minute gehen, dies immer im Wechsel.</p>	Natur oder Wege, auf denen nicht so viel los ist!

	Inhalt (freiwilliges Angebot)	Wann und Wo
Dienstag	<p>Option 1: Werde zum Ballkünstler / Fußball / Handball / Jonglieren mit 3 Bällen Der DFB bietet auf seiner Homepage ein abwechslungsreiches Online-Programm zur Verbesserung deiner fußballerischen Fähigkeiten an. Wähle Themen, die dir gefallen und tritt in Messis Fußstapfen. www.dfb.de/trainer/c-juniorin/artikel/training-trotz-corona-die-technik-im-eigentraining-zu-hause-verbessern-3141/</p> <p>Fitness mit dem Handball - fit mit dem DHB (Kräftigung im Zimmer) https://www.youtube.com/watch?v=Q29S1cZQ5EQ&list=PLFZ32HzKySnUX3w3glx8aCNbK70Hy7JZ4&index=25&t=0s</p> <p>Fitness mit dem Handball - fit mit dem DHB (Fitness im Zimmer) https://www.youtube.com/watch?v=blvYg_TTKy8&list=PLFZ32HzKySnUX3w3glx8aCNbK70Hy7JZ4&index=3</p> <p>Wir machen stark - fit mit dem DHB, Folge 17 (Training im Hof) https://www.youtube.com/watch?v=45DArdv5jHQ</p> <p>Jonglieren lernen - so geht's! https://www.youtube.com/watch?v=3V6D2PyFEKM</p> <p>Tutorial - Learn How To Juggle 3 Balls https://www.youtube.com/watch?v=x2_j6kMg1co</p> <p>Option 2: Born to move / Lust auf coole Dancemoves, Bewegung zur Musik und vielleicht sogar Yoga? Dann folge einfach dem Link und mache sofort mit! Dieses vielseitige Programm bietet in seinen 6 Teilen (Move Punch</p>	Im Haus, im Garten oder Park.

	Inhalt (freiwilliges Angebot)	Wann und Wo
Mittwoch	<p>ALBAs tägliche Sportstunde - Power Workout In „ALBAs Sportstunde“ werden täglich Bewegung, Fitness und Wissenswertes für Kinder und Jugendliche gezeigt. Du hast die freie Auswahl aus dem Programm „Oberschule“. www.youtube.com/user/albabasketball/playlists</p> <p>oder: Seilspringen https://www.youtube.com/watch?v=NTQSSh6Qg1Q</p>	Im Haus, im Garten oder Park.
Donnerstag	<p>Option 1: Werde zum Ballkünstler / Fußball / Handball / Jonglieren mit 3 Bällen</p> <p>Option 2: Born to move Video 1 oder 2</p>	
Freitag	30min Laufen, 60min Radfahren, 45min Inliner oder 60min Spaziergang	Draußen