

Wir bleiben in Bewegung! - Trainingsplan Jahrgang 5/6

	Woche (27.04 – 03.05)	Woche (04.05 – 10.05)	Woche (11.05 – 17.05)	Woche 18.05 – 24.05)	Woche (25.05 – 31.05)
Bewegungstagebuch: Trage all deine Bewegungsaktivitäten der nächsten Wochen in ein Bewegungstagebuch ein. Je mehr, desto besser!					
Montag	<i>Mache Musik mit deinem Körper. Übe ein festes Stück ein, dass du am Freitag im Video aufnehmen kannst.</i> https://www.youtube.com/watch?v=sb-2VsE2y-U				
Dienstag	<i>Trainiere deinen Namen (Namenstraining) Für jeden Buchstaben gibt es eine Bewegungsaufgabe.</i>				
Mittwoch	<i>Bastel dir drei Jonglierbälle:</i> https://www.youtube.com/watch?v=KxB4DiBFJco <i>Dann versuche nach und nach das Jonglieren zu lernen:</i> https://www.youtube.com/watch?v=5pwzJ0Sx4oE	<i>Nutze deine Wohnung, Garten, Spielorte um einen Parkourrun zu gestalten und ggf. zu filmen.</i>			
Donnerstag	<i>Versuche 4 mal 5 Minuten wie ein Tier deiner Wahl zu gehen.</i> https://www.youtube.com/watch?v=14BjRxE7f1o				
Freitag	<i>Treffe dich mit einer Freund/Freundin über Videochat und bringe ihm/ihr das Musikstück bei. Versucht doch auch, beide Stücke zu kombinieren.</i>				
Samstag	...				
Sonntag	...				