

## Warm-Up Woche: Den Körper wieder in Schwung bringen

Wann	Inhalt (freiwilliges Angebot)	Wann und Wo	Material/ Ort
Dienstag 21.04	<b>30min Laufen im Wald oder 60min Radfahren</b> Als Faustregel für das Lauftempo gilt: <b>Laufen</b> ohne zu schnaufen. Man sollte beim Joggen oder Radfahren nicht völlig außer Atem kommen, sondern sich <b>noch unterhalten können</b> . Anfänger sollten daher kein zu schnelles Tempo wählen. Wer dies noch nicht schafft, 1 Minute <b>laufen</b> und danach 1 Minute gehen, dies immer im Wechsel.	Natur	
Mittwoch 22.04 14:30 Uhr	<b>Ein Sportunterrichts-Weltrekord von Zuhause aus!</b> Nur weil man zurzeit Zuhause bleiben muss sollte man nicht aufhören sich zu bewegen oder zu trainieren. Deshalb organisieren wir die größte Sportstunde aller Zeiten und wollen einen Weltrekord aufstellen! Bist du dabei? Das Ziel ist es, dass so viele Menschen wie möglich aus der ganzen Welt an einem 30-minütigen Workout teilnehmen, das von einer Sportlehrkraft durchgeführt wird! Also auf die Veranstaltungsseite (Facebook) auf zusagen oder interessiert klicken und dann dem Stream folgen. Ihr müsst dazu nicht bei Facebook angemeldet sein.	Der Event findet live bei Facebook am <b>Mittwoch, 22. April um 14.30 Uhr MEZ</b> statt.  Facebook: <a href="https://www.facebook.com/events/1080597062310488">www.facebook.com/events/1080597062310488</a>	Matte oder Handtuch, Wasser, Computer/ Wohnung
Donnerstag 23.04	<b>ALBAs tägliche Sportstunde - Power Workout</b> In „ALBAs Sportstunde“ werden täglich Bewegung, Fitness und Wissenswertes für Kinder und Jugendliche gezeigt. In der zweiten Oberschul-Folge bringen euch die Coaches mit einem Power Workout ins Schwitzen.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=-egj51HOnU&amp;list=PL9H8VPpyaFzOU7WShhUg25QyoIQrt7MSx&amp;index=28">https://www.youtube.com/watch?v=-egj51HOnU&amp;list=PL9H8VPpyaFzOU7WShhUg25QyoIQrt7MSx&amp;index=28</a>	Matte oder Handtuch, Wasser, Computer/ Wohnung
Freitag 24.04	<b>Jonglieren lernen in 4 Schritten</b> In diesem Video lernt ihr in wenigen Minuten, wie ihr mit 3 Bällen in der so genannten 3-Ball-Kaskade jonglieren könnt.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=e6GbXfkXbAA">https://www.youtube.com/watch?v=e6GbXfkXbAA</a>	3 Bälle (Tennisbälle, Tischtennisbälle oder 3 Paar ungefähr gleich große Socken)

## Warm-Up Woche: Den Körper wieder in Schwung bringen

Wann	Inhalt (freiwilliges Angebot)	Wann und Wo	Material/ Ort
Samstag 25.04	<p><b>In das Wochenende tanzen</b></p> <p>a) Born to Move ab Klasse 5</p> <p>b) DANCE #LIKENINA Frühestens ab Klasse 9 und ich sollte sehr fit sein</p>	<p><a href="https://watch.lesmillsondemand.com/born-to-move-free/season:1/videos/born-to-move-17-13-16-live-another-day">https:// watch.lesmillsondemand.co m/born-to-move-free/ season:1/videos/born-to- move-17-13-16-live- another-day</a></p> <p><a href="https://watch.lesmillsondemand.com/free-content/videos/dance-likening">https:// watch.lesmillsondemand.co m/free-content/videos/ dance-likening</a></p>	Matte oder Handtuch, Wasser, Computer/ Wohnung
Sonntag 26.04	Wochenausklang - Zur Ruhe kommen - Yoga für Beginner	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=UErN1VLCXCO">https://www.youtube.com/ watch?v=UErN1VLCXCO</a>	Matte oder Handtuch, Wasser, Computer/ Wohnung