

## Hallo, liebe Schülerinnen und Schüler unserer Regelschule „Gerhart Hauptmann“,

nun sind schon fast 3 Wochen vergangen und ihr habt noch nichts von eurer Sportlehrerin gehört. Es wird also Zeit, dass ich mich mal bei euch melde.

Ich hoffe ihr habt die letzten Wochen genutzt, um nicht nur eure geistige, sondern auch eure körperliche Fitness zu erhalten und im besten Fall noch zu verbessern. Sollte euch dies noch nicht gelungen sein, so möchte ich euch hier ein paar Anregungen geben.

1. Beginnt euren Tag mit einer positiven Einstellung, z.B. heute schaffe ich alles was ich mir vorgenommen habe ( Hausaufgaben erledigen, Eltern unterstützen, mit Geschwistern beschäftigen ohne zu stressen, SPORT treiben)
2. Nach einem ausgiebigen gesunden Frühstück mit vielen Vitaminen, erledige ich zuerst meine schulischen Aufgaben
3. Jetzt habe ich Zeit, etwas für meine körperliche Fitness zu tun:

**Kurzes warm up:** Armkreisen, Rumpfkreisen, Hampelmann....

### **Kräftigungsübungen:**

- **Liegestütze** (auch in kniender Position erlaubt) ca. 10-mal, steigern im Laufe der Zeit auf 30-mal
- **Kniebeuge** ( Fersen bleiben am Boden, Beine bis zum rechten Winkel gebeugt) 10- bis 30-mal oder mehr
- **Brett** ( Unterarmstütz, waagerechte Position des Körpers parallel zum Boden) halten für 30 Sekunden, steigern auf 1 Minute
- **Sit ups** ( Mama/Papa hält die Füße ) rechter Winkel der Beine, Arme vor Brust verschränken, 20 bis 40 Wiederholungen

### **Dehnung:**

Durchführen der bekannten Dehnübungen aus dem Sportunterricht

4. **Wow geschafft**, war doch gar nicht so schlimm, morgen gleich nochmal, und übermorgen und überübermorgen und .....,

jetzt hinaus an die frische Luft und einen Spaziergang in Wald und Feld machen und die erwachende Natur beobachten mit allen Sinnen,

- Frühblüher erkennen
- Vögel zwitschern hören
- Wind um die Ohren spüren
- Sonne auf der Haut fühlen,

das geht alles auch ganz **ALLEINE**

5. Den Rest des Tages kannst du tun und lassen was du willst, solange du die momentanen „GESETZMÄßIGKEITEN“ einhältst

Ich wünsche euch allen eine stressfreie Zeit, bleibt gesund und munter, ich freue mich auf ein baldiges Wiedersehen mit euch,

viele Grüße von eurer Sportlehrerin

M. Neumann