

# SPORT & BEWEGUNG

## für den Distanzunterricht

DURCH DEN DISTANZUNTERRICHT KOMMEN WIR NOCH WENIGER IN BEWEGUNG: KEIN SCHULWEG, KEIN KLASSENZIMMERWECHSEL, KEINE SPORTPROJEKTE. DESWEGEN HABEN WIR HIER EINIGE ÜBUNGEN ZUSAMMENGESTELLT, DIE IHR GANZ LOCKER IN DEN NEUEN SCHULALLTAG INTEGRIEREN KÖNNT. IN DEN ZWISCHENSTUNDEN, IN DER PAUSE ODER – WENN DIE GANZE KLASSE BEIM STREAM ZUSCHAUT – FREILICH AUCH WÄHREND DER UNTERRICHTSSTUNDEN...



### SEILSPRINGEN

15 bis 20 Sekunden,  
bringt den Kreislauf  
wieder in Schwung



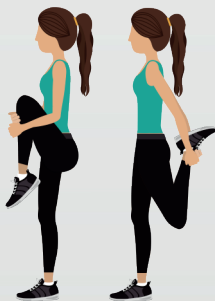
### SIT UPS

20 bis 30 Wiederholungen,  
stärkt die Bauchmuskeln,  
hilft beim Sitzen



### LIEGESTÜTZ

15 bis 20 Wiederholungen,  
stärkt den Oberkörper,  
hilft beim Sitzen



### DEHNEN

je 10 bis 15 Sekunden,  
lockert die Muskeln,  
bringt neuen Schwung



### UNTERARMSTÜTZ

15 bis 20 Sekunden,  
stärkt die Bauchmuskeln,  
hilft beim Sitzen



### ARMTRAINING

je 10 bis 15 Wiederholungen,  
stärkt die Armmuskeln,  
hilft beim Arbeiten am PC