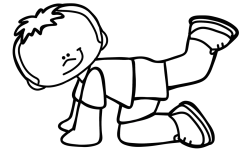


Name: _____



Aufgaben für das Distanzlernen Sport Klasse 7a & b 11.-29.01.2021

□

Liebe Schülerinnen und Schüler der 7a & b,

um trotz des Distanzlernens fit zu bleiben, haben wir für euch ein Workout zusammengestellt. Dieses Workout solltet ihr 2-3x pro Woche durchführen. Wenn Fragen auftreten sollten, dann dürft ihr euch gern an uns wenden:

Frau Wehner: j.wehner@elsterschulzentrum.de

Herr Töpfer: p.toepfer@elsterschulzentrum.de

Herr Micksch: j.micksch@elsterschulzentrum.de

Bleibt alle schön gesund!

Workout Teil I: Erwärmung

Aufgabe für ALLE: Wärmt euch mithilfe des Videos (Teil I) auf:

<https://youtu.be/7nXC5MJQi0w>

Aufgabe für die Mädchen: Lernt diese Erwärmung. Dieser Teil wird als Leistungskontrolle überprüft (sobald wir wieder in die Turnhalle dürfen)

Workout Teil II: Fitnessübungen

Aufgabe für ALLE: Führt dieses Workout (Teil II) 2-3x pro Woche durch und dokumentiert euren Fortschritt:

<https://youtu.be/7nXC5MJQi0w>

Aufgabe für die Jungen: Überlegt euch (gern zu zweit oder zu dritt) ein ähnliches Fitness-Workout (ca. 6-10 Übungen). Führt dieses Workout mit der Klasse durch (sobald wir wieder in die Turnhalle dürfen).

