

Liebe Schülerinnen und Schüler der Klasse 9!

Da ihr wieder im Distanzunterricht seid, aber trotzdem in Bewegung bleibt, gibt es sportpraktische Übungen für zu Hause. Diese solltet ihr 2-3x die Woche wiederholen.

In dem folgenden Video lernst du einfache und effektive Kraft- und Dehnübungen kennen, die du mit einem einfachen Stuhl durchführen kannst.



Im Garten



oder zu Hause

Suche dir einen passenden Stuhl und dann kann es losgehen! Wenn du es vorm Computer ausprobiert hast, kannst du es bei schönem Wetter auch draußen wiederholen.

Auf den Link klicken!

<https://youtu.be/g2XAkxkSAiE>

Viel Spaß wünschen euch die Sportlehrer/innen der Klasse 9!