



Lust auf SPORT? 😊

Hier haben wir tolle Ideen für dich gesammelt. Viel Spaß! 😊

Albas Sportstunde

Hier kannst du verschiedene Sportstunden mitmachen.

Mach dich bereit und klicke hier:

<https://sportstunde.albaberlin.de/>

Wie wäre es mit Yoga?

Suche dir ein gutes Plätzchen und klicke hier:

<https://www.youtube.com/channel/UCBkQDAsFPyvH8N7P7QTFcZw>

Skipping Hearts

Hier kannst du Profi im Seilspringen werden!

Gestalte dir dein eigenes Training. Viel Spaß!

<https://www.skippinghearts.de/fuer-zuhause>

A decorative border of colorful hands in various colors (green, orange, purple, blue, teal, grey) surrounds the text. The hands are of different sizes and orientations, some pointing up, some down, and some to the side.

Lust auf BEWEGUNG, SPAß und QUATSCH? 😊

... für den Start in den Tag, für zwischendurch oder zum Abschluss deiner Schulaufgaben

Aufgabe für Dienstag

Du brauchst: nur dich

Stelle dich auf das rechte Bein und fasse mit der rechten Hand an dein linkes Ohr. Halte das so lange, bis du alle Namen deiner Klasse aufgesagt hast!

Aufgabe für Mittwoch

Du brauchst: dein Lieblingskuscheltier

Lege dir dein Lieblingskuscheltier auf den Kopf und laufe - ohne es festzuhalten - 5 Runden um einen Tisch!

Aufgabe für Donnerstag

Du brauchst: nur dich

Laufe auf Zehenspitzen von der Küche bis zur Haustür und wieder zurück!

Wie viele Schritte brauchst du?

Aufgabe für Freitag

Du brauchst: einen Partner

Heute sind Kängurusprünge dran! Hüpf dreimal hintereinander mit geschlossenen Füßen vorwärts! Wer kommt am weitesten?