

Hallo liebe 8e,

das gesellschaftliche Leben wird momentan stark eingeschränkt, auch eure Bewegungsfreiheit!

Das bedeutet aber nicht: Playstation, Fernseher, Chips und 6 Kilo mehr in 5 Wochen 😊

Im Sportunterricht werden wir nach den Osterferien bekannte und weniger bekannte Spiele spielen und verändern. Schaut euch dazu doch schon einmal **Spiele der Welt** an.

Capoeira in Brasilien??

Waka ama in Neuseeland??

Bitte geht dazu auf: [www.planet-schule.de](http://www.planet-schule.de)

Links auf **Fächer**

Dann auf **Wissenspool nach Fächern**

Weiter auf **Sport**

Runterscrollen und auf **Spiele der Welt**

**Wissenspool**

Jetzt könnt ihr euch kurze Filme über *Glima in Island*, *Tamburello in Italien* oder *Naginata in Japan* anschauen.

Und direkt nach der Videosession macht ihr zu 4 Liedern **Sport/Bewegung!**

Mindestens 15 Minuten Bewegung am Tag sind besonders wichtig:

Liegestütze, Kniebeugen, Situps, Hampelmänner, Stretching .....

Es gibt unglaublich viele Übungen, wie ihr zu Hause bei euch im Zimmer richtig fit bleibt bzw. werdet.

**Viel Spaß beim Sporteln!**