

06.05.20

Liebe Schülerinnen und Schüler,  
liebe Eltern,

in diesem Brief geht es heute mal um die Bewegung. Gerade in diesen schwierigen Zeiten stellt sportliche Aktivität einen unverzichtbaren Bestandteil eines gesunden Lebens dar: Bewegung hält unseren Bewegungsapparat fit, indem die Muskulatur gekräftigt und wichtige Aspekte wie die Ausdauer gefördert werden. Des Weiteren wird durch Sport unser Immunsystem gestärkt. Ob im Zuge einer sportlichen Aktivität oder aber während eines lustigen Bewegungsspiels, immer dann, wenn Bewegung und Sport unseren Kreislauf in Schwung bringen, ist dies gut für unsere Gesundheit. Daher hat unsere Sport-Fachschaft für euch (und auch eure Eltern...) einige Tipps zusammengestellt, wie in den kommenden Wochen jene sportliche Aktivität auch außerhalb der Schule gewährleistet werden kann.

Grundsätzlich ist Bewegung im Freien (z.B. in Parks o.ä.) in Form von Spazieren gehen oder gar Joggen sehr sinnvoll. Außerdem können unter Berücksichtigung der Abstandsregel und Kontaktbegrenzungen einige kleine Partnerspiele wie z.B. Tischtennis, Badminton, Speedminton, etc. durchgeführt werden. Auch Inlineskaten, Skateboarden oder Slackline sind hervorragende Alternativen an der frischen Luft. Sowohl draußen im Freien als auch zu Hause können zudem Kräftigungs- bzw. Stabilitätsübungen durchgeführt werden. Hierzu haben wir als Schule einen Übungskatalog mit verschiedenen kleinen Challenges zusammengestellt. (Siehe Auszüge aus M.Doll: 50 Workouts/Die besten Challenges, ISBN 978-3-7423-0297-7, auch als E-Book verfügbar)

Großer Beliebtheit erfreuen sich derzeit auch Online-Sport Angebote. YouTube kann dazu als Plattform sicherlich vielseitige Möglichkeiten der sportlichen Aktivität aufzeigen. Zusätzlich haben wir einige Links mit sinnvollen Bewegungsangeboten zusammengetragen:

1. Tägliche Sportstunde von Alba Berlin (Basketball Bundesligist) für Kita, Grund- und Oberschule: <https://www.youtube.com/albaberlin>
2. Kinderturn-App der Kinderturnstiftung: <https://www.kinderturnstiftung-bw.de/kitu-app-gemeinsam-spielen-bewegen/>
3. DFB Fußballtraining trotz Corona: [https://www.dfb.de/trainer/artikel/training-trotz-corona-die-technik-im-eigentraining-zuhause-verbessern-3141/?no\\_cache=1&fbclid=IwAR1Oy5CpXI2X7mxQtInytACMIIn8Gtu6fEgls8-eYkMzroM5vvsWleflBkw](https://www.dfb.de/trainer/artikel/training-trotz-corona-die-technik-im-eigentraining-zuhause-verbessern-3141/?no_cache=1&fbclid=IwAR1Oy5CpXI2X7mxQtInytACMIIn8Gtu6fEgls8-eYkMzroM5vvsWleflBkw)
4. Zuhause in Bewegung bleiben: <https://www.schulebewegt.ch/de/news>
5. Fit mit dem DHB – kleine Fitnessserien des Deutschen Handballbundes: <https://www.dhb.de/de/redaktionsbaum/verband/fit-mit-dem-dhb---zweite-folge-mit-kinderuebungen-/>

Ihr/euer H.C. Behrendt