

Leider können wir im Moment nicht gemeinsam Sport treiben. Wir empfehlen dir dennoch, jeden Tag kleine Pausen (10-30 Minuten) einzuplanen, um dich zu bewegen und somit gesund zu halten. Folgende Ideen können dir helfen, dein eigenes Sport-/Bewegungsprogramm bis zu den Frühlingsferien zusammenzustellen.

Wichtig: Obwohl es den meisten viel mehr Spass macht, sich gemeinsam zu bewegen, solltest du im Moment alleine oder nur mit Eltern oder Geschwistern draussen Sport treiben, damit wir eine weitere Ausbreitung des Coronavirus verhindern können.

→ **Jonglieren:** Lerne Jonglieren mit 3 Bällen. Du kannst auch Tennisbälle nehmen oder eigene Bälle herstellen. <https://www.starjongleur.ch/jonglieren-lernen-mit-3-baellen>



→ **Ausdauer:** Gehe 20-30 Minuten Joggen. Versuche das Tempo konstant zu halten.

→ **Tanzen:** Lerne ein paar neue Dancemoves! <https://www.dance360-school.ch/de/>



→ **Fussball-Artistik:** Versuche im Garten einen Fussball auf Füßen, Knien oder Kopf zu jonglieren.

→ **Seilspringen:** Versuche in einer Minute möglichst viele Seildurchzüge zu machen oder lerne neue Tricks.

https://www.youtube.com/watch?v=tD_AklxINbc&feature=emb_title



→ **Workout:** Trainiere deine Rumpfkraft mit Übungen, die dir bereits bekannt sind.

→ **Eigene Ideen:** _____

Viel Erfolg beim Zusammenstellen deines eigenen Sportprogrammes!

Falls du Fragen hast oder weitere Ideen brauchst, darfst du dich gerne bei uns melden:

J. Meyer meyer.julie@schulemuri.ch
M. Nogara nogara.mauro@schulemuri.ch
N. Schärer schaerer.nathanael@schulemuri.ch