Liebe 10a und 10c,

ich hoffe, ihr und eure Familien sind gut und gesund in das neue Jahr gekommen. Wer Abwechselung vom Schreibtisch braucht und fit für die kommenden Aufgaben im Stoffgebiet Gerätturnen bleiben will, für den habe ich hier einen Link zu eurer Wochenaufgabe.

[www.youtube.com/watch?v=cToKdc0xM1g](http://www.youtube.com/watch?v=cToKdc0xM1g)

Führt die Übungen 2 bis 3mal die Woche aus, so bleibt ihr fit für den Neustart im Präsenzunterricht.

Wer in sportlicher Hinsicht etwas Besonderes vollbracht hat oder regelmäßig ein individuelles Training absolviert, kann mir eine Nachricht oder ein Video bzw. Foto vom Fitnesstracker als Beleg schicken. Vielleicht ist es eine extra Note wert.

Die 9 Schüler aus der 10b, die den Kraftkreis noch nicht absolviert haben, können mir den auch per Video schicken (10 Übungen in 40/20), wenn sie die Note noch für das Halbjahr berücksichtigt wissen möchten. Termin: spätestens Sonntag.

Die 10a hat diese Information bereits. Wegen des Fitnessvideos habe ich euch jedoch noch einmal mit angeschrieben.

[rummel-juergen@gymba.de](mailto:rummel-juergen@gymba.de)

Vergesst nicht, euren vollen Namen und die Klasse in eurer Mail zu nennen.

Viel Spaß und einen guten Ausgleich zur Schreibtischarbeit wünscht euch euer Sportlehrer

J. Rummel