Liebe 5a und 5b,

ich hoffe, ihr und eure Familien sind gut und gesund in das neue Jahr gekommen. Nun wird es Zeit etwas für die Fitness zu tun. Wenn ihr das Winterwetter genutzt habt, um mit dem Schlitten oder gar mit Ski euch an der frischen Luft zu bewegen, habt ihr schon mal vieles richtig gemacht. Für die Stubenhocker, aber auch für die Aktiven gebe ich hier einen Link zu eurer Wochenaufgabe.

# [www.youtube.com/watch?v=Qac5Gs1LVjM](http://www.youtube.com/watch?v=Qac5Gs1LVjM)

Führt die Übungen 2 bis 3 mal die Woche aus und legt euch bitte ein Tagebuch über alle eurer sportlichen Aktivitäten (draußen und drinnen, auch die ihr schon gemacht habt) an. Mutti oder Vati bestätigen per Unterschrift eure Aktivität. Für die Fleißigen winkt eine gute Sportnote. Darüber hinaus seid ihr dann fit, wenn es wieder los geht. Es wartet eine Situp-Leistungskontrolle sowie die Sportart Gerätturnen auf euch, wenn der Präsenzunterricht beginnt.

**Wer noch zum Halbjahr eine gute Note haben möchte**, für den habe ich eine Sofortaufgabe: Stellt euch vor, ihr besucht einen Zoo. Dahin müsst ihr erst einmal laufen (Übung: Laufen auf der Stelle). Ihr besucht 10 Tiergehege eurer Wahl. Jedes Tier hat bestimmte Eigenschaften, wie z.B. die Fortbewegung oder Verhaltensmuster (z.B. streckt der Elefant seinen Rüssel, um an die Blätter eines Baumes zu gelangen). Setzt die Eigenschaft in eine sportliche Übung um, die ihr 30s ausführt. Zwischen den Gehegen müsst ihr natürlich wieder laufen (15s Laufen am Ort). Wenn ihr euch 10 Tiere/Übungen überlegt habt, dann dreht mit dem Handy ein Video von eurem „Zoobesuch“. Nennt vor jeder Übung das Tier, welches ihr gerade besucht. Schickt mir spätestens bis Sonntag euer Video an:

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

Vergesst nicht, euren vollen Namen und die Klasse in eurer Mail zu nennen. Die Aufgabe ist freiwillig!

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

J. Rummel