Liebe 8a, 8b und 8c,

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 auf einer Wanderung oder per 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=5Y17AkfQjSo](http://www.youtube.com/watch?v=5Y17AkfQjSo)

1. Führt die Übungen 2-3mal die Woche aus. So bleibt ihr fit für den Neustart im Präsenzunterricht, denn es wartet die Sportart Gerätturnen auf euch.
2. Wenn ihr euch mit den Übungen aus dem Video vertraut gemacht habt, wählt ihr 10 Übungen aus und dreht von der Ausführung (30s üben/ 15s Pause) einen Videoclip. Beobachtet die Ausführung der Übungen im Video genau und führt die Übungen entsprechend sauber aus. Lasst eventuell einen „Familiencoach“ (Geschwister, Eltern) eure Ausführung überprüfen. Ich bewerte dann eure Auswahl (verschiedene Muskelgruppen ansprechen) und die Ausführung. Die Note kann noch zum Halbjahr einfließen, wenn ich das Video spätestens bis zum Sonntag bekomme.

Wer darüber hinaus 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. Auch hier wäre eine Note möglich. Ich habe in Friedrichsbrunn z.B. jemanden von euch beim Langlauf gesichtet. Was habt ihr zu bieten?

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