

## **Aufgaben Sport 9a (Tü), 20.04.-03.05.2020**

Liebe SchülerInnen und Schüler der Klasse 9a,

da unsere „Corona-Ferien“ voraussichtlich noch einige Zeit andauern werden, erhaltet ihr auf diesem Wege einige weitere (mögliche) Aufgaben, euch sportlich zu betätigen:

Gerade bei dem aktuell tollen Wetter:

Sporttreiben in der freien Natur

Auch wenn Sportplätze momentan noch geschlossen sind, gibt es viele Möglichkeiten, sportlich aktiv zu werden, z.B.:

- Joggen
- Fahrradfahren
- Inlinern
- Spazieren / Walken
- etc.

Das alles natürlich unter Berücksichtigung der immer noch geltenden Corona-Beschränkungen!!!

Darüber hinaus übersende ich euch noch einige Webseiten, die aus meiner Sicht eine gute Möglichkeit bieten, eure Fitness zu trainieren:

ALBAs tägliche Sportstunde:

<https://www.youtube.com/watch?v=3kbhr03wJh4>

(den Link findet ihr auch auf der Aspen-Homepage)

Fitnessübungen mit Nele Schenker:

<https://www.youtube.com/watch?v=x-ZZkPtr-Uc>

Übungen mit Toni Kroos (für Fußballer;) )

[https://www.youtube.com/watch?v=DrKs1\\_b\\_8o0](https://www.youtube.com/watch?v=DrKs1_b_8o0)

Zumba-Übungen für Fortgeschrittene - Vorsicht, anstrengend!! ;)

<https://www.youtube.com/watch?v=cLJfmPaKb1M>

Darüber hinaus findet ihr im Netz natürlich zahlreiche weitere Übungen zur Förderung eurer körperlichen Fitness. Also, viel Spaß dabei und haltet durch!!!

Sportliche Grüße

Ch. Thünen