

Liebe Schülerinnen und liebe Schüler der Mittelschule Emskirchen,

eigentlich weiß es jeder: Man sollte sich mehr bewegen!

Sport hält dich fit, hilft gegen schlechte Laune und stärkt dein Immunsystem.

Also gehe jeden Tag mal raus an die frische Luft zum Schlittenfahren, Wandern, Schneemannbauen, Gassigehen...

Falls das Wetter nicht passt, kannst du auch daheim was tun!

Wir haben dir aus den vielfältigen Angeboten ein paar Anregungen ausgesucht, mit denen du dir die Langeweile vertreiben und dich fit halten kannst! Klick dich doch mal durch!

Es ist sicher für jeden was dabei und du brauchst keine extra Ausrüstung!

Viel Spaß beim Aussuchen und Trainieren wünschen dir deine Sportlehrkräfte!



"Dieses Foto" von Unbekannter Autor ist lizenziert gemäß CC BY-ND

Wintersport „Fit mit Felix“ (5./6. Klasse)

Ski alpin: Slalom: <https://www.youtube.com/watch?v=tWaXRistGws>

Nordische Kombination: <https://www.youtube.com/watch?v=hrMiqEACDAI>

Biathlon: <https://www.youtube.com/watch?v=8V12FKGon4I>

Kondition

Tabata mit Italo Naibo: https://www.youtube.com/watch?v=Q_Rox_zOcM4

Tabata mit Inger Houghton: <https://www.youtube.com/watch?v=mmq5zZfmlws>

Work out mit Sophia Thiel: <https://www.youtube.com/watch?v=a7Oq8m99aWM>

Koordination

Jonglieren: <https://www.youtube.com/watch?v=3V6D2PyFEKM>

Tanz

Tanzen mit Pamela Reif: <https://www.youtube.com/watch?v=Cw-Wt4xKD2s>

Aerobic-Latin-Dance: <https://www.youtube.com/watch?v=2jHQYWjVAgc>

Entspannung

Yoga: <https://www.youtube.com/watch?v=UErN1VLCXC0>

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

Boxen

Work out: <https://www.youtube.com/watch?v=pWLEkO0MIXs>

Als Gewichte kannst du kleine Plastikflaschen nehmen, die mit Wasser gefüllt sind.

Seilspringen (Rope Skipping)

<http://news.herzstiftung.de/go/13/48LOSTBZ-48EG3J69-48EK31AL-1DJ6NZF.html>

Wir haben uns auch Challenges für euch ausgedacht!

Challenge 1: „Wer schafft die meisten Liegestütze?“

Challenge 2: „Wer schafft in 60 Minuten die meisten Seilsprünge?“

Schickt uns bis zum 31.5.2020 ein Video an:

verwaltung@ms-emskirchen.de !

Wer täglich trainiert, wird ganz schnell Meister!

