

Bewegen mit Sporty Sportschuh



Dieses Sportmagazin
gehört:

Hallo!



Ich bin Sporty Sportschuh. Könntet ihr euch vorstellen, dass euch alles geliefert wird, was ihr braucht und ihr nur noch Internetzugang braucht, um euer Zuhause virtuell zu verlassen? Das wäre doch stinklangweilig und unser Körper und Geist würden verkümmern. Also Sportschuhe an und los geht's!

Meine Sportfreunde Carla, Paul und Susanna, und ich werden dich nun durch verschiedene Bewegungen führen.

Um euch fit zu halten, haben wir insgesamt fünf Videos vorbereitet. Im ersten Video stellen wir uns vor und erzählen von unserem Lieblingssport.

Wie bewegst du dich am liebsten und warum?

In den Bewegungsvideos zeigen wir dir einen Bewegungsablauf. Schau dir die Videos an und mache mit uns mit. Wenn du dir sicher bist, kannst du die Bewegungsabläufe auch ohne Video durchführen. Dafür brauchst du Gegenstände, die du in der Klasse findest, zum Beispiel deine Trinkflasche. Komm danach zurück zu deinem Trainingstagebuch und fülle die passende Seite aus.

Schön, dass du dabei bist!

Deine Sportys



Ich bin dein persönlicher Sporty.
Nach jeder Übung kannst du einen Teil von mir
anmalen, wie du möchtest!

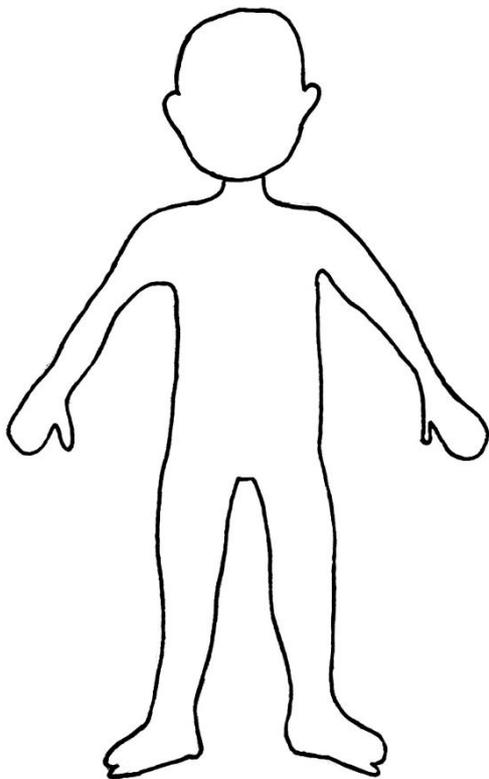


KRABBENCHAOS



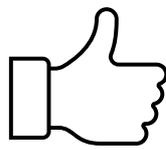
Bewegungsvideo 1

Um den Krabben beim Säubern des Strandes zu helfen, gehen wir in die Knie und bewegen uns wie sie, seitwärts, von links nach rechts. Wir nehmen unsere Trinkflasche und bringen sie von der einen zur anderen Seite. Achtung, in der Mitte des Weges ist ein tiefes Loch im Sand, um dieses zu überqueren, müssen wir hoch springen.



Welche Muskeln in deinem Körper hast du besonders gespürt? Male das Körperteil an.

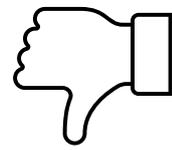
Wie hat dir die Übung gefallen?



gut

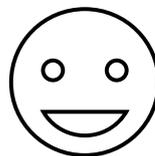


mittel



nicht

Wie anstrengend war die Übung für dich?



nicht



ein bisschen



sehr

Nutze dein Smartphone!
Scanne diesen QR-Code
um das Video anzusehen.

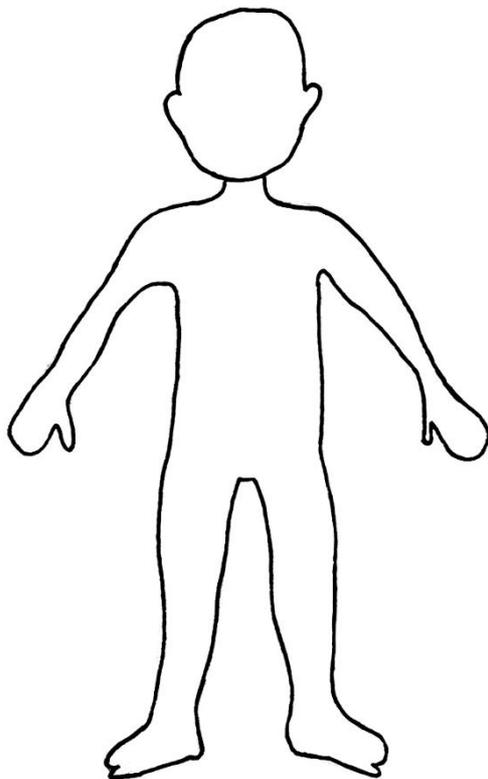


SCHLAUCHBOOTABENTEUER



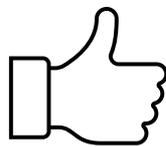
Bewegungsvideo 2

Setze dich auf den Boden und hebe deine Füße an, achte darauf, dass deine Unterschenkel in einer Linie mit dem Boden sind, strecke deinen Rücken, er muss schön gerade sein. Damit wir nicht sinken, müssen wir das Wasser aus unserem Boot schöpfen, zweimal links und zweimal rechts. Anschließend müssen wir fest rudern, am besten viermal. Super, so schaffen wir es sicher ins Tal zurück!



Welche Muskeln in deinem Körper hast du besonders gespürt? Male das Körperteil an.

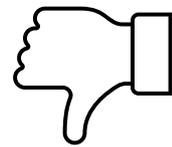
Wie hat dir die Übung gefallen?



gut

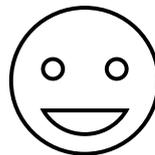


mittel

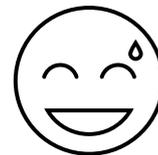


nicht

Wie anstrengend war die Übung für dich?



nicht



ein bisschen



sehr

Nutze dein Smartphone!
Scanne diesen QR-Code
um das Video anzusehen.

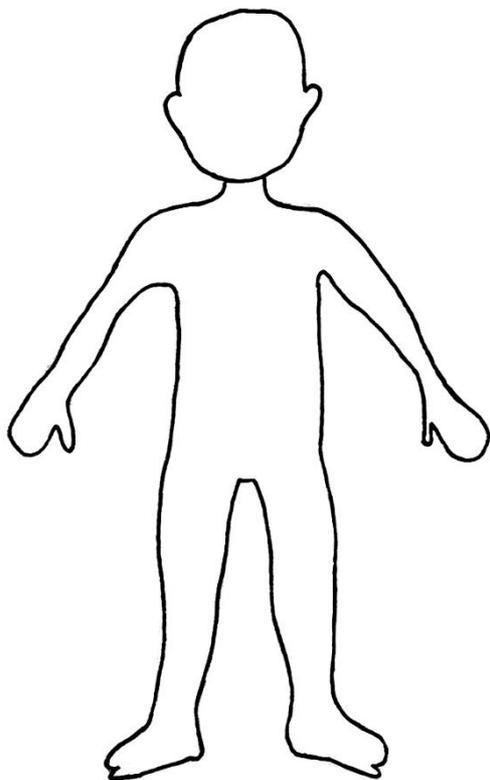


STARKE HELD_INNEN



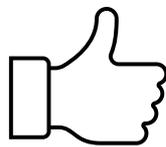
Bewegungsvideo 3

Wir beginnen in der Liegestützstellung und bewegen uns zwei Schritte nach rechts, legen uns auf den Bauch und versuchen unsere Schultern und unsere Füße in die Höhe zu ziehen. Nun wieder hoch mit dir in die Liegestützstellung, zwei Schritte zurück und wieder auf den Bauch, Schultern und Füße hochziehen. So wirst du stark genug werden, um die Menschen zu retten!



Welche Muskeln in deinem Körper hast du besonders gespürt? Male das Körperteil an.

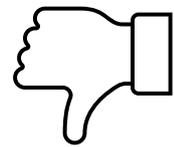
Wie hat dir die Übung gefallen?



gut

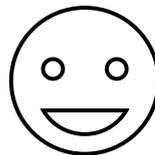


mittel



nicht

Wie anstrengend war die Übung für dich?



nicht



ein bisschen



sehr

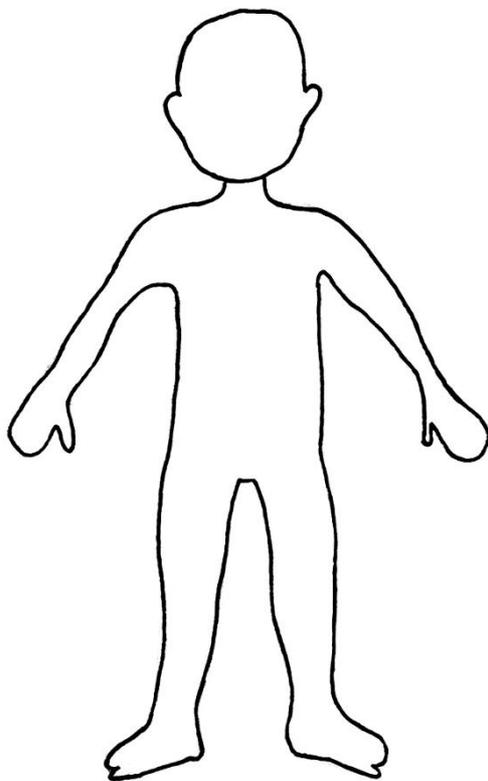
Nutze dein Smartphone!
Scanne diesen QR-Code
um das Video anzusehen.



FANTASIEREISE

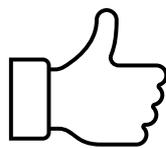


Zum Schluss folgt eine Meditation. Dafür brauchst du das Meditationsvideo „Fantasiereise“. Bei diesem Video musst du gut zuhören.



Hast du einen Teil deines Körpers besonders gespürt? Male an

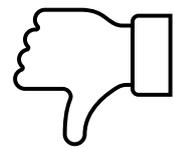
Wie hat dir die Übung gefallen?



gut

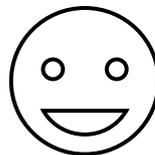


mittel



nicht

Wie anstrengend war die Übung für dich?



nicht



ein bisschen



sehr

Nutze dein Smartphone!
Scanne diesen QR-Code
um das Video anzusehen.



Abschluss



Aufgabe:

Überlege dir mit deiner Klasse, deinen Eltern, deiner Familie oder alleine eine eigene Bewegungsgeschichte. Schreibe oder zeichne deine Geschichte hier auf.

Wir freuen uns sehr, wenn du ein Video aufnimmst und auf der Kachel hochlädst.



SPORTSKANONEN-KALENDER

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
WOCHE 1							
WOCHE 2							
WOCHE 3							
WOCHE 4							