Liebe Lernende

Nachstehend einige Beispiele / Ideen für den Sportunterricht zuhause.

Absolviert wöchentlich mindestens 1 Training von 30 – 60 Minuten.

Ideal wäre eine Ausdaueraktivität und eine für Kraft / Beweglichkeit pro Woche.

Selbstverständlich sind auch andere sportliche Aktivitäten möglich.

Jede Aktivität tragt ihr im Sportprotokoll ein!

**Ausdauer**

**Draussen (sofern möglich und noch erlaubt): Jogging, Velofahren, Walking, Spazieren**

**Drinnen: Laufen an Ort, Seilspringen, Hometrainer, Aerobic, etc.**

* ***Wählt die Intensität so, dass ihr gerade noch mit jemandem sprechen könntet***

**Kraft / Beweglichkeit**

* <https://activdispens.ch/de/>

*Auch als App verfügbar*

Beispiel: Kräftigungsübungen Nr. 5, 11, 12, 13, 14, 16, 21, 23 und Dehnübungen 27 – 41

gemäss Beschreibungen und Video durchführen

* <https://www.suva.ch/app/praevention/fitnesstest/ui/index.html?adapterId=xyz#/intro>

Fitnesstest mit kurzem Aufwärmen und Übungen

* <https://www.vtg.admin.ch/de/aktuell/kampagnen/ready.html>

*App* "ready fit for team armee**“** (Fitnessvorbereitung für Aushebung / RS)

**Koordination / Tanz**

* <https://youtu.be/rs5f8CYyLBo?list=PLfpLyH54Z9p5oFgIzZkd6d5jRqKiHmnTk>

Line Dance

* 