

Fit bleiben - trotz Corona

Sport 9, 10

Welche Sportarten erkennst Du in dem Video...?

Motivation 2021 - am Ball bleiben!

Lehrkräfte der Gluckerschule für SchülerInnen



YouTube-Video

Link: <https://youtu.be/qarwfT-O8M8>

Was ist Calisthenics?



Welche Sportarten erkennst Du in dem Video...?

Eure Antworten: Boxen, Fitness, Calisthenics, Tanzen, Kopf-Tischtennisball, Joggen (Lauftraining), Koordinations-Übungen, Kraftsport, Eisbaden (BITTE NICHT NACHMACHEN - gefährlich!!!), MMA / KravMaga, Reflexball, ...



Motivation - so geht's!

Reflexball



Link: <https://youtu.be/GxSI7mooUww>

YouTube-Video



[Grüner Heiner](#)
- zu Fuß oder
auf dem Rad
ganz nach
oben.



[Burg Nippenburg](#) -
[begehbare](#)
[Ruine,](#)
[spannend...](#)



[Witthauwald](#) -
mit
[Fitnessgeräten](#)
ganz in der
[Nähe](#)



[LandWürrth](#) -
[toller Lauf über](#)
[die Felder zum](#)
[Landhof](#)

sportliche Ausflugsziele

Wie kommt man hin?

- Mit dem **Fahrrad** + Navigation (GoogleMaps / Komoot)
- Laufen /Gehen auch **mit Navigation**
- Auto + Familie + "**Sport-vor-Ort**"
- **Spannend:** aufzeichnen + posten
- **Lustig:** Besuchsbilder in die Gruppe!

Wichtige Tipps:

- Navigation richtig einstellen
- Halterungen für das Rad benutzen
- Fußgänger od. Radfahrer einstellen
- Immer den Straßenverkehr beachten

Unbedingt an die Corona-Bestimmungen halten

