

# 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/GxSl7mooUww>



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](#)



[LandWürth - 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**



Bereitgestellt von: Heiko Geiss  
Stand: 17.04.2021

Lizenzhinweise: <https://editor.mnweg.org/entdecken/dokument/fit-bleiben-trotz-corona-1>

Seite: 1/1

