

Sport, Spaß, Bewegung, frische Luft

Du kannst diese Übungen jeden Tag machen. Das hält dich besonders fit. Du sollst sie aber mindestens dreimal in der Woche machen.

Trainiere dein Gleichgewicht: Gehe mit deinen Eltern nach draußen und suche dir alle möglichen Dinge zum Balancieren, z.B. kleine Mauern, liegende Baumstämme im Wald, Steine und was dir sonst noch einfällt. Hier gibt es viele Möglichkeiten zum Entdecken. Versuche das Ganze auch mal rückwärts. Wenn du dich unsicher fühlst, frage deine Geschwister oder deine Eltern ob sie dir die Hand geben können.

Trainiere deine Ausdauer: Suche dir eine kleine Laufstrecke. Dazu kannst du zum Beispiel an die Saar oder in den Wald gehen. Waldlaufen macht besonders viel Spaß, weil du dir einen Hindernisparcours aussuchen kannst über Wurzeln, querliegende Baumstämme, Baumstümpfe. Als Markierung für deine Strecke kannst du Steine, Zweige oder Tannenzapfen benutzen. Los gehts! Wie viele Runden schaffst du? Schreibe im Wochenplan auf, wieviele Runden du geschafft hast!

Freiwillige Hausaufgabe im Sport

Der Frühling ist eine sehr schöne Zeit zum Fahrradfahren. Und das Gute ist, dass Fahrradfahren auch zur Zeit der Corona-Krise erlaubt ist in Deutschland. Nutze das schöne Wetter aus und unternimm mit deinen Eltern eine Fahrradtour! Schreibe dir nach jeder Fahrt mit dem Rad die Kilometer auf und rechne nach einer Woche aus, wie viele Kilometer du gefahren bist. Auf geht's!

Tipp: Auch beim Fahrradfahren kannst du dir mit Zweigen und Steinen einen Parcours für deine Geschicklichkeit legen. Kannst du auch schon mit nur einer Hand am Lenker fahren?

