

## Sport, Spaß, Bewegung, frische Luft

Hier gibt es den neuen Wochenplan im Sport. Du kannst diese Übungen jeden Tag machen. Das hält dich besonders fit. Du sollst sie aber mindestens zweimal in der Woche durchführen.

### Sport und Spaß mit alten Zeitungen:

- Halte ein großes Zeitungsblatt vor deinem Bauch. Wenn du nun schnell genug läufst, kannst du es loslassen und es fällt nicht runter.
- Versuche aus einem Zeitungsblatt eine möglichst lange Papierschlange zu reißen. Wenn du möchtest kannst du mehrere Papierschlängen zu einer Riesenschlange aneinander legen und mit Klebstreifen verbinden.
- Zerknülle ein Zeitungsblatt zu einer Papierkugel! Versuche nun Kunststücke mit deinem Papierball zu machen:
  - o Hochwerfen, klatschen, auffangen
  - o Hochwerfen, setzen, auffangen
  - o Hochwerfen, im Kreis drehen, auffangen
  - o Hochwerfen, Augen schließen, auffangen
  - o Findest du selbst noch weitere Kunststücke?
- Zum Abschluss kannst du Zeitungsbasketball spielen. Du stellst eine Kiste oder einen Eimer auf und versuchst ihn mit dem Zeitungsknäuel zu treffen. Suche dir einen Mitspieler. Wer erzielt die meisten Treffer?

**Trainiere deine Ausdauer:** Suche dir für diese Woche eine etwas größere Laufstrecke. Dazu kannst du zum Beispiel wieder 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. Gehe die Strecke nun mit großen Schritten (etwa 1 Meter) ab und zähle die Schritte. So kannst du rausfinden, wie lang deine Strecke etwa ist. Los geht's! Wie viele Runden schaffst du? Wieviel Meter bist du gelaufen?

## Freiwillige Hausaufgaben im Sport

Der Frühling ist auch eine sehr schöne Zeit zum Wandern. Du hast großes Glück, dass du in der wunderschönen Landschaft des Naturparks Saar-Hunsrück lebst. Hier findest du sehr schöne ausgeschilderte Wege, auf denen du mit deiner Familie nach Herzenslust wandern kannst. Besonders interessant sind schmale Pfade mit kleinen Brücken, Kletterstellen, Wurzeln, Steinen und riesigen Felsen. Wandern im Wald macht übrigens bei jedem Wetter Spaß.

Wandertipps für dich und deine Familie:

<https://www.saar-hunsrueck-steig.de/traumschleifen>

Wenn du lieber ein Sportprogramm im Haus magst, dann schau dir mal die Seite von Alba Berlin an. Dort gibt es Sportvideos zum Mitmachen.

<https://www.albaberlin.de/news/details/reaktion-auf-coronavirus-albas-taegliche-digitale-sportstunde-fuer-kinder-und-jugendliche/>

