

**Liebe 6a,**

ich hoffe ihr könnt die Zeit zuhause auch positiv nutzen und fühlt euch gesund. Ich muss zugeben, dass ich euch schon vermisse und mich auf die Zeit freue, wenn wir uns wieder sehen!

Ich habe bewusst bis jetzt noch keine Aufgaben herausgegeben. Ich hoffe ihr habt nun eine Alltagsroutine zuhause entwickelt und ihr kommt mit den gestellten Aufgaben der anderen Fächer klar?!

Auch in dieser ungewöhnlichen Zeit ist Bewegung allerdings wichtig. Ich empfehle euch immer Mal an die frische Luft zu gehen (alleine oder mit der Familie) oder mal das Fahrrad oder den Roller herauszuholen und damit eine Runde zu drehen. Kinder, die einen Garten oder Balkon haben: geht raus an die frische Luft und tankt Vitamin D so oft es geht!

Hier nun zwei Aufgaben, die jeder zuhause machen soll (ab jetzt wöchentlich, egal ob Ferien sind): Macht dies nicht alleine, sondern motiviert eure Geschwister oder Eltern, gemeinsam mit euch Sport zu machen ☺

1. Macht bitte zweimal/dreimal die Woche **Tabata**. Nutzt einfach Spotify oder YouTube und sucht dort ein schönes Lied aus und los geht es. Wer ein Seil zuhause hat, kann dies miteinbauen oder auch den Ball. Aber es müssen mind. 4 verschiedene Kräftigungsübungen dabei sein. Liegestütze sind wie immer eine Pflichtübung. Noch ein kleiner Hinweis: macht euch vorher warm mit Armkreisen, Hampelmännern, Sprüngen etc., sonst ist die Verletzungsgefahr zu groß!
2. Sucht euch einen Ball und übt weiterhin Baggern, Pritschen und untere Aufschlag.  
➔ Da nicht jeder einen Volleyball zuhause hat, ist dies freiwillig. Aber mir ist jede Bewegung mit Ball (Fußball, Handball, Federball, Tischtennis etc.) recht.
3. (= kleiner Tipp meinerseits)  
Schaut was online euch anspricht. Hier etwas von **ALBA BERLIN**: Mit dem neuen Online-Programm „ALBAs tägliche Sportstunde“ bringt ALBA BERLIN ab sofort Bewegung, Spaß und Bildung in diesen für alle ungewohnten Alltag. Jeden Tag gibt es eine digitale Schulstunde Sport, Fitness und Wissenswertes für alle Kinder und Jugendlichen – zum Ansehen und Mitmachen in den eigenen vier Wänden. Von Montag bis Freitag sendet ALBA auf seinem Youtube-Kanal ein Sportprogramm für Kinder und Jugendliche im Kita- (9 Uhr), Grundschul- (10 Uhr) und Oberschul-Alter (11 Uhr). Unter [www.youtube.com/albaberlin](https://www.youtube.com/albaberlin) findet ihr täglich drei neue Sendungen von „ALBAs täglicher Sportstunde“ zum Mitmachen. Nutzt dieses kreative Angebot und bewegt euch auch Zuhause in euren eigenen vier Wänden.

Ich wünsche euch ganz viel Gesundheit, bleibt zuhause und passt auf euch auf!

Liebste Grüße,

Th. Bialas ☺