



Liebe Kinder der Sudbrackschule, liebe Eltern,

in den nächsten Wochen werden wir uns leider nicht in der Schule sehen. Erst nach den Osterferien treffen wir uns wieder in der Sporthalle, um uns gemeinsam zu bewegen. Wir möchten Euch auch gerne für den Sportunterricht einige Aufgaben und Übungen geben.

Wir freuen uns, wenn Du mitmachst und Lust dazu hast! Die Aufgaben sind aber **freiwillig**, daher darfst Du auch Aufgaben auslassen.

Bitte kreuze in der Tabelle an, wenn Du eine Aufgabe erledigt bzw. geschafft hast.

Bewegungsaufgaben	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Hampelmänner: Wie viele schaffst du? 2-5, 5-10, 10-15, 15-20, 20- ??					
Ball prellen: Wie oft schaffst du es, einen Ball – ohne Unterbrechung – zu prellen? Trage deine höchste Anzahl ein.					
Ball werfen und fangen: Wie oft schaffst du es, einen Ball hochzuwerfen und ihn wieder zu fangen? Trage deine höchste Anzahl ein.					
Werfen und Fangen mit einer Hand: Versuche, einen kleinen Ball mit deiner linken bzw. rechten Hand hochzuwerfen und ihn zu fangen. Wie oft schaffst du es? (Linke Hand & rechte Hand)					
Seilspringen: Wie häufig schaffst du es, ohne Unterbrechung? Trage deine höchste Anzahl ein.					
Tanzen: Schalte das Radio ein oder mache dein Lieblingslied an. a) Tanze „frei“, wie es Dir gefällt! b) Denke dir einen <i>eigenen</i> Tanz aus. Du kannst einfache Schritte nehmen, wie Gehen (vorwärts/rückwärts/seitwärts), Drehen oder Springen. c) Bringe deinen Geschwistern oder Eltern den „Dance Monkey“-Tanz bei. 😊					
Meine eigene Aufgabe:					

Bitte bringe uns die Tabelle nach den Ferien wieder mit in die Schule. Wer sehr aktiv war, darf sich in unserer ersten Sportstunde ein Spiel wünschen! 😊

Viel Spaß und alles Gute!

Eure Sportlehrerinnen