



Sport Klasse 7b/c Frau Flohr



Liebe Mädchen der 7b und 7c,

ich hoffe es geht euch allen gut und ihr kommt mit dem digitalen Unterricht im Großen und Ganzen zurecht. Leider steht seit der Verordnung vom 14. Mai 2020 nun endgültig fest, dass wir in diesem Schuljahr keinen Sportunterricht mehr zusammen haben werden. Deshalb dachte ich, dass ich euch ein paar Vorschläge schicke, wie ihr euch dennoch regelmäßig bewegen könnt, fit bleibt und hoffentlich auch Spaß dabei habt. Dazu hat mir netterweise Frau Rinnab, die ebenfalls Sportlehrerin bei uns am Scholl ist, einige ihrer Ideen verraten.

Wir haben ja glücklicherweise die Möglichkeit, kostenlose Apps und YouTube-Kanäle zu nutzen, um Anleitungen und Übungen aus vielen unterschiedlichen Sportarten abrufen zu können. Ein paar wenige möchte ich euch vorstellen. Natürlich ist das nur eine kleine Auswahl und eventuell hat auch die eine oder andere von euch in den letzten Wochen eine andere tolle Seite gefunden? In diesem Fall würde ich mich sehr über eine kurze Rückmeldung freuen, um die Liste unten zu ergänzen.

Falls ihr sonst noch Fragen, Ergänzungen oder Anregungen habt, kontaktiert mich gerne unter der E-Mail-Adresse: h.flohr@schollgym-ulm.de

Das Angebot ist natürlich freiwillig.

Liebe Grüße und viel Spaß beim Ausprobieren,

Hannah Flohr

!!!WICHTIG!!!

Bevor ihr eine App herunterladet, besprecht ihr euch bitte mit euren Eltern und holt euch deren Einverständnis für die Nutzung ein! Installiert die App nur gemeinsam mit euren Eltern, um unfreiwillige In-App-Käufe zu vermeiden.

Ideen für „digitalen“ Sportunterricht	
Apps → Nur in Absprache mit Euren Eltern herunterladen!	
Aktivität	Play Store (android)/ App Store Apple
Kraft und Ausdauer	 7- Minuten- Training 2020
Vorsicht: Tätigt keine unfreiwilligen In-App-Käufe!	ODER  Seven – die 7 Minuten Trainings Challenge
Ausdauer Laufen und Radfahren	 adidas – running by runtastic
YouTube-Kanäle	
Yoga mit guter Anleitung	mit Mady Morrison https://youtu.be/UErN1VLCXC0
Tanzen sehr abwechslungsreich	Tanz mit Anna https://youtu.be/sjyO3vw9BIM