

Liebe Mädchen der 8c und 8d,

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.

Ich bin mir sicher, dass einige von euch schon Sport treiben. Das ist toll, denn gerade in dieser Zeit, in der ihr viel zu Hause vor dem PC sitzen müsst und irgendwie ja alles anders ist, ist es besonders wichtig, sich zu bewegen. Am besten an der frischen Luft!

Ich dachte, ich schicke euch ein paar Vorschläge, wie ihr euch 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: [m.pfarr@schollgym-ulm.de](mailto:m.pfarr@schollgym-ulm.de)

Das Angebot ist natürlich freiwillig. Sehr gern dürft ihr mir aber von euren Trainingserfolgen berichten 😊

Liebe Grüße und viel Spaß beim Ausprobieren,

Maren Pfarr

**!!!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.**

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