

Liebe Schülerinnen, liebe Schüler!

Führt für die nächsten Wochen eurer **persönliches SPORT- ERFOLGSTAGEBUCH**.

In dieses schreibt ihr eure sportlichen Aktivitäten.

Um gute Gewohnheiten zu verfestigen, sollt ihr **täglich mindestens einen Eintrag in euer Sporttagebuch** machen.

- ✓ Für jede durchgeführte Übung oder jedes Workout dürft ihr euch einen Smiley in euer Tagebuch eintragen. 😊
- ✓ Wenn ihr ein Familienmitglied motivieren könnt, tragt euch gleich zwei Smileys ein. 😊😊
Es macht mehr Spaß **zu zweit** und ihr tragt zum Wohlbefinden einer weiteren Person bei.

Über jeden Eintrag könnt ihr stolz auf euch sein.

Ich schicke euch einen Vorschlag für euer **Sporttagebuch**. **Druckt dieses aus** oder gestaltet euer eigenes Sporttagebuch auf einem **leeren Blatt Papier**.

Schick mir jeden Freitag ein Foto deines Sporttagebuchs an
buchberger.nms@gmail.com

Ideen:

- Macht mit bei **ALBAs täglicher Sportstunde** (Jeden Montag, Mittwoch und Freitag um 15 Uhr gibt es eine neue Folge) <https://kurzelinks.de/bspm>
- Trainiere mit **dem Sportlehrer** <https://kurzelinks.de/bspm2>
- Im **Internet (youtube)** findest du viele weitere Übungen!
- Kniebeugen
- Sit-ups
- Liegestütz
- Arme kreisen, Schultern kreisen
- Yoga
- Seilspringen
- Jonglieren lernen (mit Jonglierbällen, Tennisbällen, ...); eine Anleitung findest du hier: <https://spielelux.de/jonglieren-lernen/>
- weitere Übungen für zwischendurch findest du hier: <https://www.zaubereinmaleins.de/kommentare/kleine-bewegungskaertchen-emil....1130/>



ALBA



Sportlehrer

