

# Bleibe fit im Home Schooling!



## Warum ist Bewegung immer wichtig?





- Dein Kreislauf kommt in Schwung
- Dein Gehirn bekommt Sauerstoff zum Denken und Lernen
- Du kannst dich danach wieder besser konzentrieren
- Deine Muskeln, Gelenke und Sehnen bleiben stark und beweglich
- Durch Sport baust du Stress ab

## Warum ist Bewegung im Home Schooling ganz besonders wichtig?

- Kein Sportunterricht mehr in der Schule
- Pause zur Bewegung fehlt
- Du sitzt jetzt viel länger am Computer/ Tablet als vorher
- Sportvereine haben geschlossen
- Sport mit Freunden ist nicht mehr so gut möglich (Kontaktbeschränkung)

## Was kannst du zu Hause tun, um in Bewegung zu bleiben?

1. Bereite dich auch körperlich auf deinen Schultag vor! Du kannst zum Beispiel folgende Übungen machen:

<p><b>Denkmütze</b> Massiere vorsichtig mit Daumen und Zeigefinger deine Ohr läppchen.</p> 	<p><b>Zauberknöpfe drücken</b> Lege 2 Finger der linken Hand auf die Innenseite des rechten Handgelenks. Massiere diesen Punkt ca. 2-4 Minuten lang und mindestens 2x täglich</p> 	<p><b>Liegende 8</b> Male mit dem Finger eine liegende 8 in die Luft. Folge dem Finger nur mit den Augen, der Kopf bleibt gerade</p> 	<p><b>Energiegähnen</b> Reiß den Mund weit auf und gähne ausgiebig. Streck dich, wenn du magst!</p> 
--	---	---	---

2. Mache nach jeder Lerneinheit eine Bewegungspause! Du kannst zum Beispiel:

- Hampelmänner machen
- 20x aufstehen und hinsetzen
- Kirschen pflücken
- In die Luft boxen
- Schnell auf der Stelle laufen
- Einen Spaziergang machen
- Klaro-Pause machen (CD)
- Das Klaro-Labor besuchen ([www.klaro-labor.de](http://www.klaro-labor.de); Passwort KLARO20+)
- deine Arme ausschütteln und Hände massieren
- dich dehnen und strecken
- Eine Kissenschlacht machen

Schau auch im Sport-Kanal deines Teams nach, was deine Lehrkraft dort eingestellt hat!

## Hast du Lust, deine Ergebnisse mit deinen Mitschülern zu teilen?

- Drehe ein Video von deiner Sportübung und lade es gerne in Teams hoch (freiwillig)!
- Führe ein Sport-Tagebuch und vergleiche dein Sportprogramm mit deinen Mitschülern!
- Schaffen alle Kinder deiner Klasse zusammen eine bestimmte Anzahl Sportstunden?

## Und ganz wichtig: Höre bei allen Übungen auf deinen Körper!

- Mache nur Übungen, die sich für dich gut anfühlen!
- Mache nur so viel, wie dein Körper gut verträgt!
- Achte darauf, dass du dich bei den Übungen nicht verletzt und nirgendwo anstößt!
- Höre sofort auf, wenn du Schmerzen hast!



Und jetzt: Viel Spaß bei der Bewegung im Home Schooling!

