

Liebes Schulkind der GGS Gronau,

leider sind im Moment alle Spielplätze geschlossen und es findet auch kein Sport in Schule oder Verein statt. Um trotzdem in Bewegung zu bleiben, haben wir dir eine Vorlage für deinen eigenen Fitnesswürfel erstellt.

Schneide den Würfel aus und falte die Linien vor. Klebe danach die grauen Flächen so fest, dass ein Würfel entsteht.

Nun würfelst du mit dem einen Würfel eine Übung, mit dem anderen Würfel die Anzahl der Wiederholungen.

Oder du hältst dich mit Henrietta fit. Unter folgendem Link kannst du am Training von „Henriettas bewegte Schule“ teilnehmen:

<https://www.youtube.com/watch?v=CvHe8Z2eDIo>

Für einige Übungen benötigst du einen kleinen Ball - lege ihn dir vorher bereit und achte darauf, dass du genügend Platz für die Bewegungen hast.

Viel Spaß und bleib in Bewegung.

Bewegung hält gesund!

Liebe Grüße,

die Sportlehrer und Sportlehrerinnen der GGS Gronau



Klebefläche



