

Jonglieren lernen

wenn du keine kleinen Bälle zu Hause hast, nimmst du einfach Socken, Taschentuchpäckchen oder du knüllst ein Blatt Papier zusammen (möglichst eins, was du nicht mehr brauchst und kein neues Blatt Papier)

1. <https://www.mobilesport.ch/aktuell/trickreiche-spiele-jonglieren-stufe-1-das-fundament/>

2. wenn du 1 schon kannst

<https://www.mobilesport.ch/aktuell/trickreiche-spiele-jonglieren-stufe-2-die-wande/>

nächste Woche kommen neue Videos, bis dahin kannst du das immer wieder üben, z.B. auch mal kurz zwischen 2 Aufgaben in Mathe oder Deutsch :)

Tanzen

Der „Jerusalem“-Tanz ist schon letztes Jahr im Sommer in Afrika entstanden und ich finde alleine das Lied macht schon gute Laune. Da es eine „Challenge“ (Herausforderung/ Wettstreit) gibt, dass möglichst viele Menschen den Tanz mittanzen, existieren ganz viele Videos von Teilnehmergruppen (Krankenhausbeschäftigte, Flugcrews, Polizisten), die sich bei dem Tanz gefilmt haben.

Er ist nicht schwer und macht Spaß, du kannst ihn ja einfach mal ausprobieren und dich auch ohne Videoaufnahme der „Challenge“ ihn zu tanzen stellen. Einfach für dich oder zusammen mit deiner Familie oder später mal in der Schule :)

1. Jerusalem: <https://www.youtube.com/watch?v=eaJRcx1AtA>
2. Hip Hop Choreo: <https://www.youtube.com/watch?v=xauTaFyRBIM>

Yoga

1) Henriettas Yogastunde - zum Aufwärmen:

<https://www.youtube.com/watch>

[v=u3Qknmr1w3M&list=PLKDR5jfQom3tbDZTcJNiQam2tWC1Jhcwk&index=2](https://www.youtube.com/watch?v=u3Qknmr1w3M&list=PLKDR5jfQom3tbDZTcJNiQam2tWC1Jhcwk&index=2)

2. Henriettas Yogastunde- Muntermacher am Morgen, nach einer Pause oder wenn du müde bist:

https://www.youtube.com/watch?v=r_KZ6vEA_dl&list=PLKDR5jfQom3tbDZTcJNiQam2tWC1Jhcwk&index=3

Fitness mit und ohne Ball

1) fit mit Felix (z.B. mal kurz zwischen Übungen in Mathe und Deutsch, danach geht's sicher besser mit dem Lernen) bei den Videos muss man den Ton anschalten: Doppelklick auf das Video und dann unten auf den durchgestrichenen Lautsprecher klicken.

<https://www.bewegdichschlau.com/kinder-und-schule/media/videos>

2) Fit mit dem DHB das ist ganz schön anstrengend :) teilweise mit Ball, frag vorher aber bitte deine Eltern, sonst kannst du statt zu prellen den Ball/ Socken/ Taschentuchpäckchen auch hochwerfen

<https://www.youtube.com/watch?v=Q29S1cZQ5EQ&list=PLFZ32HzKySnUX3w3qlx8aCNbK70Hy7JZ4&index=28>