Bautzen, 29.03.20

Sportunterricht 1.0

Lieber Schüler, liebe Kollegen,

die aktuelle Situation zwingt uns leider neue Wege zu gehen. Grundsätzlich gehe wir von einem intrinsisch motivierten Bewegungshandeln aus, dies sollte gerade jetzt nicht vernachlässigt werden.

Grundsätzlich sind Aktivitäten an der frischen Luft immer einer Aktivität in den eigenen vier Wänden vorzuziehen. Bitte dabei die folgende [Tipps](https://www.faz.net/aktuell/sport/mehr-sport/coronavirus-sportmediziner-warnt-vor-ansteckung-beim-joggen-16687878.html) einhalten: den nötigen Abstand zu anderen Personen einhalten, möglichst im näheren Wohn- Umfeld trainieren und keine risikovollen Aktivitäten probieren, welche im Krankenhaus enden könnten.

Training in der Natur:

* Ausdauertraining Rad, [Lauf](https://www.zeit.de/sport/2020-03/sport-laufen-corona-isolation), Walken, Wandern, Spaziergang
* Dauer und Geschwindigkeit ist nach individuellen Bedürfnissen zu gestalten (1-2 x 30-90 min am Tag), von Maximalbelastungen wird grundsätzlich abgeraten!
* Vorteil: Frischluft, Umgebungswechsel, Natur genießen
* Ausrüstung: Rad, Helm, Laufschuhe, Laufsachen, Walkingstöcke, Wanderschuhe, Straßenschuhe

Training zu Hause:

* [Joga](https://www.tip-berlin.de/corona-in-berlin-sport-uebungen-fuer-zuhause/), [Meditation](https://www.youtube.com/watch?v=4Z1RPavOX3s), [Athletiktraining](https://www.youtube.com/watch?v=_-egj51HOnU&list=PL9H8VPpyaFzOU7WShhUg25QyoIQrt7MSx), [Ausdauertraining](https://www.youtube.com/watch?v=PFPcLqUguXc)
* Dauer ist nach individuellen Bedürfnissen zu gestalten (1-3 x 20-45 min am Tag)
* Vorteil: TV/Internet kann zur Animation genutzt werde
* Ausrüstung: Radergometer, Laufband, Stepper, Kraftgeräte, Kurzhanteln, Sprungseil, Terraband, Pezziball, Medizinball, Sportsachen, Sportschuhe, Fernseher, Stoppuhr, eigenes Körpergewicht

Unter dem folgenden Link findet Ihr für beide Rubriken Natur/zu Hause ausreichend Inspiration ☺. <http://www.sportunterricht.de/news/schulsport-corona-tipps1.html>

Das Sportlehrerteam des BSZ wünscht euch auf diesem Wege viel Freude und Abwechslung beim sporteln.

Bleibt gesund und munter!