

# Aufgaben für den Sportunterricht

---

**Alle folgenden Dinge sind unter der Maßgabe der Empfehlungen der Bundesregierung und des Robert-Koch-Institutes zu sehen.**

Liebe Schülerinnen und Schüler der fünften Klassen,  
nachfolgend habe ich für euch aufgelistet welche sportlichen Aktivitäten ihr in der unterrichtsfreien Zeit unternehmen solltet. Natürlich immer nach gegebenen Möglichkeiten. Wir würden ja eigentlich mit der Sportart Badminton beginnen.

- Laufen z. B. Ausdauerlauf, Crosslauf (durch die Heide oder anderes Gelände)
- Fahrradfahren
- Springen z. B. Seilspringen, Gummihopse
- Werfen und fangen mit verschiedenen Bällen
- Tanzen oder Step Aerobic z. B. nach Youtube Video Anleitung
- Kräftigende Übungen oder Übungen für die Stabilität
- Badminton oder Federball, Tischtennis oder andere Rückschlagspiele

Falls ihr die Möglichkeit habt andere sportliche Aktivitäten durchzuführen, ist das natürlich auch wunderbar. Die Hauptsache ist, ihr bleibt aktiv, ohne euch oder andere dabei zu gefährden.

Sportliche Grüße

Herr Linkert