

sport@home Hirschengraben

Liebe Schülerinnen und Schüler

Hier findest du nun Aufgaben und Challenges im Bereich Sport.

Ziel ist es, dass du dich während mindestens 3x 45 Minuten pro Woche bewegst (was dem Sportunterricht entspricht). Fast sinnvoller ist aber sich **jeden Tag mindestens 30 Minuten** zu bewegen, immer mal wieder [bewegte Pausen](#) einzulegen.

Wir stellen dir einen Katalog mit Aufgaben zur Verfügung. Wähle das, was dir Spass macht, wo du motiviert bist! Das finden wir ganz wichtig in dieser herausfordernden Zeit! Sport soll dir gut tun!

Gemeinsam mit dem Sportamt der Stadt Zürich sind wir daran einen eigenen YouTube-Kanal zum Sportübungen für euch aufzubauen. Er sollte ab Montag online sein. Wir melden uns!

Mögliche Bereiche:

- Fitness (Kraft, Ausdauer, Stretching etc.)
- Spiel
- Geschicklichkeit
- Tanzen

Und halt unbedingt alles in deinem **Sporttagebuch** fest! Siehe dazu die Anleitung zum Sporttagebuch.

Viel Spass und Erfolg!

Bleib gesund und fit!

Deine Sportlehrer*Innen
Frau Schilling
Frau Feller
Herr Zigerli

Fitness

- Fitnesschallenge (siehe pdf)
- Hausolympiade (siehe pdf)
- Push Up-Challenge <https://youtu.be/41N6bKO-NVI>
- Sich ein eigenes Kraft-Programm zusammenstellen: Suche dir Kraftübungen mit eigenem Körpergewicht oder kleinen Zusatzgewichten (bspw. gefüllt Petflaschen) und führe dieses mindestens 2-3x die Woche durch
- 12' Bauch-Beine-Po <https://youtu.be/x26MyWBJ7II>
- 20' Workout daheim <https://youtu.be/PTFkGCTd5V0>
- Stretching <https://youtu.be/qFgwrTc1e1I>
- Stell dir ein eigenes Stretching-/Yogaprogramm aus dem Internet zusammen und mach dieses auch mindestens 2-3x die Woche

Spiel

- Fussball (siehe pdf)
- Bewegtes UNO (siehe pdf)
- Fussball «around the world» lernen <https://youtu.be/qUJLNHgvk6Q> und <https://youtu.be/tb9LXSW5Ykg>
- Ich geh Basketball-Werfen üben (solange man raus darf und mit maximal 4 andern Teens!)
- Ich übe Fussball-/Hockeytricks, suche allenfalls welche im Internet
- Ich spiele Tennis gegen eine Wand

Geschicklichkeit

- Jonglieren lernen (siehe pdf) oder <https://www.starjongleur.ch/jonglieren-lernen-mit-3-baellen>
- Fussball «around the world» lernen <https://youtu.be/qUJLNHgvk6Q> und <https://youtu.be/tb9LXSW5Ykg>
- Ich übe Fussball-/Hockeytricks, suche allenfalls welche im Internet

Tanzen

- Siehe Aufgabe Fitnesschallenge
- Tanzmooves lernen <https://www.dance360-school.ch/de/>

Sportwissen

- Wie funktionieren [Muskeln](#)
- Wie funktioniert die [Atmung](#)
- Wie funktioniert das [Herz-Kreislaufsystem](#)
- Wie funktioniert die [Verdauung](#)
- Aufbau unserer [Knochen](#)
- [Filme](#) zum Thema Sport bei SRF Wissen