

Bardelebenschule



24.03.2020

Liebe Kinder der Bardelebenschule,

heute geht der zweite Brief über das Internet an euch zur „Homeschool“!

Ich hoffe es geht euch weiterhin allen gut und ihr hattet gestern einen guten Stundenplan für den Tag gegen Langeweile. Am heutigen Dienstag soll es ja weitergehen.

Aber erst noch einmal zurück zu Überraschungstüte Nr. 1 (Papierflieger). Ich hatte ja nach Fotos und Texten hierzu gefragt. Da gibt es schon Kinder, die uns zurückgeschrieben haben.

Ihr seid weiterhin eingeladen mir eure Eindrücke, Texte oder Fotos zu schicken. Das gilt auch für die heutige Überraschungstüte!

Die Überraschungstüte für den Dienstag enthält Ideen für ein Sportstudio und ein Fenstermalbild.

Wir hoffen, dass sie euch auch heute gefällt und Spaß macht.

Es kann auch weiterhin sein, dass noch nicht alles ohne Fehler läuft. Bitte teilt mir dann mit, dass zum Beispiel um 10.00 Uhr keine Email gekommen ist. Schreibt per Email oder ruft an.

Die „Überraschungstüten“ kommen täglich von Montag bis Freitag gegen 10.00 Uhr über die Email der Eltern. In den Ferien gibt es keine „Überraschungstüten“ – auch nicht am Wochenende.

Gleichzeitig stellen wir die „Überraschungstüten“ immer auch auf unsere Homepage der Bardelebenschule. Die Box kannst du aber erst an dem Tag öffnen, für den sie bestimmt ist.

In der zweiten Überraschungstüte haben wir für euch vier verschiedene Vorschläge vorbereitet:

- **Bierdeckeltraining**
- **ALBAs tägliche Sportstunde**
- **Dein persönlicher Trainingsplan**
- **Regenbogen gegen Corona**

Suche dir das aus, was dir gut gefällt. Hoffentlich machen alle einen Regenbogen...

Was du dafür brauchst ist in der folgenden Anleitung erklärt.

Mit vielen Grüßen

- **Bierdeckeltraining**

Die Ideen sind vom Sportbund des Landes Nordrhein-Westfalen.

<https://www.vibss.de/sportpraxis/praxishilfen/kinder/spiel-sport-spannung-mit-alltagsmaterialien/>

Du kannst die Seite im Internet ansehen. Dazu ist der Link hier oben.

Die Seite enthält ein Video mit einem Beispiel: <https://youtu.be/-A-ha6TV9Eq>

Ebenfalls sind im Anhang der Mail noch weitere Beispiele, von denen Ihr euch welche aussuchen könnt. Es sind so viele Spiele mit Bierdeckeln, dass man bald eine ganze Woche Sport treiben könnte. Wählt das aus, das euch gefällt. Es sind Beispiele für Übungen allein oder mit einem Partner (Bruder/Schwester/Mutter/Vater/oder wer sonst noch zu Hause ist).



https://www.vibss.de/fileadmin/Medienablage/Sportpraxis/PH_Kinder/Alltagsmaterialien/Alltagsmaterialien - Bierdeckel.pdf

https://www.vibss.de/fileadmin/Medienablage/Sportpraxis/PH_Kinder/Alltagsmaterialien/Alltagsmaterialien - Bierdeckel 2.pdf

Wenn du keine Bierdeckel hast, kannst du dir aus Pappe auch welche schneiden. Die müssen nicht immer so genau rund sein. Manchmal reichen auch kleine Zettelchen.

- **ALBAs tägliche Sportstunde**

Auf der Seite des Basketballvereins Alba Berlin gibt es eine tolle Sportstunde für Grundschulen. Die wird jeden Tag neu eingestellt. Hier könnt Ihr direkt am Bildschirm mitmachen.

Hier geht es zum Link der ersten Grundschul-Sportstunde:

<https://youtu.be/oINR0RNxYU?list=RDCMUCNAj17FO6CxUU5v6wO7kPfQ>

Hier ist der Link zum Sportverein:

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

Wichtig:

Es geht hier nicht nur um Basketball



• Dein persönlicher Trainingsplan

Damit du für jeden Tag ein kleines Übungsprogramm hast solltest du mit diesem Trainingsprogramm arbeiten:

Mein Trainingsplan!



Damit du fit und gesund bleibst trainiere nach deinem eigenen Trainingsplan!

Du brauchst eine Stoppuhr. Mit der Stoppuhr kannst du die Zeit messen. Auf jedem Handy gibt es diese Stoppuhr.

Versuche in 2 Minuten so oft die Übung durchzuführen wie du kannst und schreibe dann in deinem Trainingsplan auf, wie viele Wiederholungen du geschafft hast. Kurze Pause! Dann die nächste Übung. Vielleicht stellst du nach 5 Tagen fest, dass du schon viel sportlicher geworden bist und in der gleichen Zeit mehr Übungen schaffst. So, nun geht es los! Du kannst auch dabei tolle Musik einschalten! Viel Spaß!

Übungen	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum
Setze dich auf einen Stuhl und stehe wieder auf (so wird gezählt, setzt du dich 1 Punkt).					
Stelle dich hin und lege ein gefaltetes Küchenhandtuch auf den Boden. Hüpfe mit geschlossenen Füßen darüber, vor und zurück (jeder Sprung 1 Punkt).					
Stelle dich mit gegrätschten Beinen hin und berühre mit der rechten Hand den linken Fuß und mit der linken Hand den rechten Fuß (jede Berührung 1 Punkt).					
Lege dich auf den Boden, strecke die Beine und hebe die Beine gestreckt hoch und wieder ab (ablegen auf den Boden 1 Punkt).					
Hier ist Platz für deine eigene Übung!					

- Regenbogen gegen Corona



<https://allesdetten.de/regenbogen-gegen-corona/>

Es gibt in vielen Orten eine schöne Idee sich gegenseitig Mut zu machen.

Hierbei gestalten die Kinder einen Regenbogen und hängen ihn sichtbar für andere auf. Das könnte zum Beispiel am Fenster zur Straße oder zum Gehweg sein. Ihr könnt es aber auch an einen Strauch im Vorgarten hängen. Aber bestimmt fällt euch ein geeigneter Ort ein, bei dem die Spaziergänger euer Kunstwerk sehen können. Also malt nicht zu klein!

Wenn ihr selber spazieren geht werdet ihr hoffentlich von den anderen Kindern der Bardelebenschule diese Regenbogen sehen.