



Kirchzarten, den 16.03.2020

Liebe Sportfreunde, wilde Zeiten – und auch für Sportler sind das neue Herausforderungen. Wir versuchen aber das Beste daraus zu machen und neben etwas Theorie aber auch fit zu bleiben und in die Zukunft zu schauen. In der nächsten Woche werde ich euch eine Aufgabe aus dem Bereich Sportsoziologie vorstellen – auch weil gerade jetzt viele interessante Themen im Bereich des Sports aktuell werden. Deshalb arbeitet an der untenstehenden Theorie noch in dieser Woche, um nächste Woche sich dann aus aktuellem Anlass auf andere Themen konzentrieren zu können.		erledigt ✓
	Theorie: ○ Ich habe am Montag noch die Bewegungslehre-Bücher ausgeteilt und hoffe, inzwischen sind die irgendwie zu euch gelangt. Bitte sagt mir Bescheid, wer eines bekommen hat, dass „Speerwurf und Kugelstoßen“ auf der Titelseite hat. ○ Auf der Moodle-Plattform unseres Kurses ist die Präsentation zu Teil 1 und 2 des Bewegungslehre-Buches eingestellt. Sehe dir die Präsentation an und beantworte dann den zweiten Teil des Arbeitsblattes, das dir bereits vorliegt.	
	Praxis: ○ Wie turnen wir jetzt weiter? Wichtig ist, in Form und Bewegung zu bleiben: Handstand gegen die Terrassentüre, Klimmzüge an den Treppenstufen, Treppenläufe vom Keller bis ins Dachgeschoss etc. Welche Ideen habt ihr? ○ Viele Bewegungs-Clips findet ihr unter ClipCoach – beispielsweise Turnen: Handstützüberschlag http://www.bewegungskompetenzen.at/2020/index.php/740/50162-50162alias - so lassen sich Bewegungen zumindest theoretisch reflektieren und evtl. im Garten oder Wohnzimmer warm halten...	
	Schaut mal euer Rad an – ist es funktionstüchtig? ○ Ich plane eine MTB-Tour, eigentlich zum Leistungszentrum Herzogenhorn (dort eine Übernachtung) – im Moment leider geschlossen bis 8. Mai – dazu brauchen wir gute, sportliche Mountain-Bikes. Nutzt doch die Zeit zum Räder reparieren, organisieren....	
Hier Tips zum Fitbleiben: Die Profis des SC Freiburg bekamen jetzt SpinningRäder nach Hause ins Wohnzimmer gestellt. https://www.scfreiburg.com/node/41991 Jerome Boateng jongliert mit Klopapierrollen https://www.mz-web.de/sport/fussball/-stayathomechallenge-warum-jerome-boateng-mit-klopapier-jongliert-36428348 Bei Nachfragen bitte Mail an diese Adresse: lilje@mcg-kirchzarten.de		

