

## Sportaufgaben für die Jahrgangsstufen 7:

Denkt in dieser verrückten Zeit ganz besonders an eure Gesundheit.  
Wenn ihr keine Erkältung habt, dann haltet euch körperlich fit, auch wenn ihr nicht wie gewohnt eure Freunde zum Vereinssport treffen könnt, denn wenn wir wieder in der Schule sind, wollen wir eure Ausdauer testen:

- Ihr sollt 22 Minuten am Stück in einem lockeren Lauftempo laufen können!

Deshalb folgende Aufgabe:

- Geht öfter spazieren, probiert dabei das Tempo und die Länge der Runde zu steigern.
- Versucht euch auch im Walken oder Joggen, damit ihr eure Ausdauer schult.
- **Haltet dazu Abstand zu anderen Leuten, damit die Ansteckungsgefahr klein bleibt.**
- Außerdem könnt ihr zuhause Fitnessgeräte nutzen usw.

Es ist wichtig, dass ihr jetzt in diesen 5 Wochen nicht nur vor dem TV oder dem PC sitzt.