

Liebe Schülerinnen und Schüler, um möglichst gesund zu bleiben, ist es wichtig, dass ihr auch in den nächsten Wochen genug Sport macht.

Ihr solltet euch mindestens einmal jeden Tag so richtig angestrengt haben. Viele Sportarten, die ihr sonst im Verein macht, werden ausfallen müssen. Dafür müsst ihr Ersatz suchen. Gute Ideen für drinnen sind Seilspringen und Liegestütze machen. Vielleicht findet ihr auch auf Youtube gute Fitness- oder Tanz-Tutorials.

Außerdem sollt ihr **alle** den folgenden Bewegungsablauf lernen:

"Dance Monkey" Zumba Kids Choreography

<https://www.youtube.com/watch?v=GRM9h8EQ6Bw>

(Am besten immer auf die Erwachsene im gelben T-Shirt achten)

Ich wünsche euch viel Freude am Sport!!!

Freiwillig könnt ihr auch zusätzlich folgende Choreografie machen:

Dance Monkey Tutorial - Tones & I - Dance It Out Ireland

<https://www.youtube.com/watch?v=ZB6Xb5RG3tQ>

Tones & I - Dance Monkey - Easy Fun Dance Along for Kids - Dance It Out Ireland

<https://www.youtube.com/watch?v=XCtI3rLJbx0>