**Hallo liebe Schülerinnen der Klasse 9,**

bestimmt müsst ihr jeden Tag viel an eurem Schreibtisch sitzen und die Aufgaben bearbeiten, die euch die Lehrer zukommen lassen. Das kann ganz schön anstrengend sein. Wie wäre es zwischendurch mit einer kleinen Sportpause um den Kopf wieder frei zu bekommen?

Hier bekommt ihr von mir zwei Tabata-Workouts. Ja ich weiß, die mögt ihr nicht –aber dieses Training ist verdammt effektiv. Es verbessert eure Ausdauer und stärkt eure Muskulatur. Außerdem bekommt ihr noch ein Training für Rücken- und Bauchmuskulatur. Macht euch vor jedem Training warm, damit ihr euch nicht verletzt. Nach dem Training könnt ihr euch noch dehnen!

Versucht mindestens 3x in der Woche eines der Trainings durchzuführen. Natürlich dürft ihr auch öfter;). Ihr könnt natürlich auch alternativ raus gehen an die frische Luft und 15 -30 Minuten joggen gehen.

**Aufwärmen: Tanzt euch warm (ca. 5 Minuten)**

<https://www.youtube.com/watch?v=cWAXy-6a-bU> (Choreo auf „Happy“ – die kennt ihr)

<https://www.youtube.com/watch?v=XjJhuJV4ei8> (Choreo auf „Waka waka“ – kennt ihr auch)

**TABATA WORKOUT**

<https://www.youtube.com/watch?v=kTvHJe6_h1c> (Anfänger) (🡪 12 Minuten)

<https://www.youtube.com/watch?v=sHgLdjyhbdA> (Fortgeschrittene) (🡪 20 Minuten)

**6-Minuten-Workout für Rücken- und Bauchmuskulatur**

<https://www.youtube.com/watch?v=ExDNiC5aVQM>

Ich hoffe, es geht euch allen gut und ihr seid gesund? Hoffentlich sehen wir uns ganz bald wieder.

Liebe Grüße

S. Döderlein