



**SCHULSPORT
LIECHTENSTEIN**
Bildung braucht Bewegung

Ein Fitnessprogramm für die Schülerinnen und Schüler der Primarschulen FL

Fit durch die Corona-Zeit



Liebe Schülerinnen und Schüler
Geschätzte Eltern

Es ist in dieser speziellen Zeit enorm wichtig, dass ihr nicht nur am Schreibtisch, vor dem Computer oder Fernseher sitzt, sondern, dass auch die Bewegung nicht zu kurz kommt! Es entfallen nicht nur die obligatorischen Sportlektionen, sondern auch all eure Trainings und der Schulweg.

Wir Sportlehrpersonen möchten euch dazu auffordern und motivieren, dass ihr euch möglichst oft und am besten an der frischen Luft bewegt und senden euch hier einige sportliche Ideen.

Empfehlungen:

- **täglich:** **bewegte Pausen / Bewegung an der frischen Luft**
- **mehrmals wöchentlich:** **3-5 Übungen aus dem Bewegungstagebuch**

Wichtig: Absolvier die Übungen nur bei guter Gesundheit und unter Einhaltung der offiziellen Weisungen der Regierung! Die Spiele und Übungen dürft ihr nur im kleinsten Familienverband absolvieren (Geschwister, Mama, Papa).

In der Beilage senden wir euch ein Bewegungstagebuch mit vielen Ideen. Wählt täglich 3-5 Übungen aus. Am besten jeweils 1 Übung pro Farbe. Sobald ihr sie durchgeführt habt, könnt ihr einen Kleber im entsprechenden Feld aufkleben, eine Blume/eine Sonne oder ein anderes Symbol zeichnen oder einfach einen Haken setzen. Zusätzliche sportliche Aktivitäten könnt ihr bei „weitere Aktivitäten“ selber eintragen.

Probier's aus und wir wünschen euch viel Spass beim Training!!!!

Wer rastet, der rostet - und das soll uns ja nicht passieren!

Euer Sportlehrerteam

Bewegte Pause

Frische Luft tut euch gut. Macht Bewegungspausen zwischen den Lerneinheiten. Geht auf den Balkon oder in den Garten und atmet tief durch, damit sich eure Lungen wieder mit frischem Sauerstoff füllen können. Ihr werdet sehen, dass ihr nach einer Bewegungspause gleich fitter seid und ihr wieder konzentriert arbeiten könnt.



Fingerkoordinationsübung

für zwischendurch (rechts und links):

Beidseitig ausprobieren

Erfinde eigene, noch schwierigere Abläufe!



Bewegung im Freien

Verlässt mehrmals pro Woche eure vier Wände für mindestens 30min und genießt den Frühling. Überwindet euch auch bei schlechter Witterung raus zu gehen. Es eignen sich Spaziergänge, Fahrradtouren und natürlich auch Sportspiele und Bewegung im Garten.