

Sport mit Maske-das solltest du wissen:

- Damit du vor einer Ansteckung mit dem Corona-Virus in der Schule noch besser geschützt bist, findet der Sportunterricht nun größtenteils im Freien statt. Dort kannst du ohne Maske trainieren.
- Solltet ihr in die Halle gehen, muss eine Maske getragen werden.
- Da jeder unter der Maske schwerer Luft bekommt, wird es in der Halle keine anstrengenden Übungen oder auch Mannschaftsspiele geben.
- Sollte es dir trotzdem nicht gut gehen, kannst du jederzeit eine Maskenpause an der Hallentür machen. Gib dafür bitte deiner Lehrkraft Bescheid.
- Solltest du dauerhaft unter der Maske nicht gut atmen können, musst du das mit deinen Eltern beim Arzt abklären lassen.
- Bitte achte auf deine Kleidung! Denn draußen ist es noch kühl und auch in der Halle wird es durch die geöffnete Tür kühler sein. Lange Hose und ein langärmeliges Oberteil ohne Kapuze sind prima.
- Achte auch auf deine Maske! Sie sollte durch deinen Atem nicht feucht werden, denn dann schützt sie nicht mehr so gut und vor allem hast du dann zu viel geatmet und es war zu anstrengend. Bitte wechsele deine Maske und achte auf deine Anstrengung.
- Der Schwimmunterricht findet weiter ohne Maske statt. Achte im Schwimmbad bitte besonders auf Abstände und trage in der Umkleidekabine auf alle Fälle deine Maske!

Doch wie kann dein Sport nun aussehen?

- In den meisten Sportstunden wirst du draußen sein (anstrengende Übungen z.B. Seilspringen, Übung für die Bundesjugendspiele, Ballspiele, Wanderungen o.ä.).
- Es ist auch möglich, dass ihr in der Halle gemeinsam eine Ballspieltechnik einübt, die ihr dann im Spiel gegeneinander ausprobieren könnt. Dieses Spiel gegeneinander wird anstrengend sein, deswegen kann das nur draußen stattfinden.
- Yoga- und Gymnastikübungen sind möglich
- Deine Geschicklichkeit kann in der Halle geübt werden (Jonglage, Balancieren, Kleine Geräte wie im offenen Anfang, Kegeln, Rollbretter, Schaukeln)