

Datum: 21.4.-5.5.2020



Schule  
Rüscheegg

## Treppensprünge/Tanz Choreographien

<b>Fach:</b>	Sport	<b>LP:</b>	C. Geissbühler-Graf
<b>Thema:</b>	Treppensprünge Tanzchoreos	<b>Stufe:</b>	3./4. Klasse
<b>Lernziele/ Lernauftrag:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Du trainierst deine Sprungkraft, Herzkreislauf und Koordination</li><li>• Du lernst Tanzelemente im Rhythmus der Musik/im Takt</li><li>• Schau dir auf der Hausaufgabenseite unter Primarstufe, Christine Pauli, Sport (CG) die Übungen zu den Treppensprüngen und die Tanzchoreo an. Du entscheidest dich <b>entweder</b> für Treppensprünge oder die Tanzchoreos:<ul style="list-style-type: none"><li>• Treppensprünge:<ol style="list-style-type: none"><li>1. Du beginnst immer mit dem ersten Video Aufwärmen, Übung 1.</li><li>2. Du wählst 2 weitere Treppenübungen und trainierst jede Woche 2-mal.</li></ol></li><li>• Tanzchoreos:<ol style="list-style-type: none"><li>1. Du beginnst immer mit dem ersten Tanzchoreo Video Seitwärtsbewegung Twist.</li><li>2. Du wählst 2 weiter Tanzchoreos aus und trainierst jede Woche 2-mal.</li></ol></li></ul></li></ul>		
<b>Zeit:</b>	4.5.2020		
<b>Korrigieren/ Einreichen:</b>	<b>Einreichen:</b> Du schickst mir bis am <b>4.5. 2020</b> ein Filmchen mit deinen Treppensprungübungen oder deinen Tanzchoreos per Whatsapp, wenn deine Eltern es erlauben.		
<b>Hinweise:</b>	<b>In Woche 17 ist das Sportprogramm freiwillig, in Woche 18 ist es obligatorisch.</b> <b>Bewegt Euch jeden Tag mindestens 1 Stunde pro Tag draussen (Velofahren, Joggen, Spazieren, Federballspielen, etc.) Natürlich könnt ihr auch weiterhin das Sportprogramm machen, das ihr vor den Ferien erhalten habt.</b>		