



1 Was siehst du auf dem Bild? Kreuze an:

- | | |
|----------------------------------|------------------------------|
| Sie schauen Football. | Sie schauen Fußball. |
| Sie sitzen im Fußballstadion. | Sie tragen Masken. |
| Sie sitzen direkt nebeneinander. | Sie jubeln und umarmen sich. |

2 Viele Sportclubs waren wegen Covid-19 geschlossen. Wie bleibst du trotzdem fit? In Deutschland helfen prominente Sportler*innen! **Lies den Text und beantworte die Fragen:**

Die Leichtathletin Malaika Mihambo ist Deutschlands "Sportlerin des Jahres". Jeden Tag lädt sie Schüler*innen zur Sportstunde auf YouTube ein. Sie spielen "Feuer, Wasser, Sturm", sie laufen durch das Zimmer, klettern auf Stühle und Tische und legen sich flach auf den Boden. Das wichtigste ist Bewegung! Der Turner Marcel Nguyen zeigt, wie man einen Handstand macht. Der Slalom-Star Felix Neureuther präsentiert jeden Morgen im Fernsehen einen anderen 45-minütigen Kurs: Bauch- und Rückentraining, Intervalltraining oder Yoga. Der Fußball-Nationalspieler Toni Kroos postet täglich eine Übung auf Instagram. Wer mitmacht, kann Preise gewinnen!

Der DFB (Deutscher Fußball-Bund) hat auf seiner Homepage viele Videos publiziert. Damit können Kinder und Jugendliche auch zu Hause ihre Fußball-Technik verbessern. Der Basketball-Club Alba Berlin hat auch ein Angebot. Auf YouTube zeigen die Trainer*innen Übungen für zu Hause, nicht nur mit Basketball.

Verbinde die Person/den Klub mit der richtigen Aktivität.
Wie helfen sie Kindern beim fit bleiben?

Person/Klub	Aktivität
1	_____→
2	_____→
3	_____→
4	_____→
5	_____→
6	_____→

Personen/Klubs

- 1 Malaika Mihambo
- 2 Marcel Nguyen
- 3 Felix Neureuther
- 4 Toni Kroos
- 5 DFB
- 6 Alba Berlin

Aktivitäten

- A** Wir spielen verschiedene Bewegungsspiele. Unser Lieblingsspiel ist "Feuer, Wasser, Sturm".
- B** Hier lernst du, wie man einen Handstand macht.
- C** Von Intervalltraining bis Yoga – wichtig ist der Spaß!
- D** Wer meine Übungen macht, kann Preise gewinnen.
- E** Mit Videos die Fußballtechnik verbessern.
- F** Unsere Trainer*innen zeigen, wie man mit und ohne Ball fit bleibt.

Wortschatzhilfe

klettern = to climb
flach = flat
Bewegung = movement
Übung = exercise
Angebot = offering

3 Was ist dein Lieblingssport?

Wie bleibst du in dieser Zeit fit? Welche Aktivitäten machst du?

Mein Lieblingssport ist:

So bleibe ich fit:

Meine Aktivitäten:

4 Sport in Zeiten von Corona: Welchen Sport kann man jetzt noch machen? Was findest du?

Ja, klar!

Lieber noch nicht!

Spazieren gehen
Basketball spielen
Wandern
Fußball spielen
Laufen / Jogging
Karate
Radfahren
ins Fitnessstudio gehen
Schwimmen
Boxen



5 **BONUS**

Sieh dir die folgenden Videos mit Tipps für Sport in Corona-Zeiten an.
Wähle eines aus und mache die Aufgabe:

Video 1: Fit zuhause

Aufgabe zu Video 1:

Kannst du das auch? Mache die Übungen mit einem Ball nach und filme dich.

*Schicke das Video an deine*n Lehrer*in.*

Video 2: Corona Sport Challenge

Aufgabe zu Video 2:

Was ist deine Sport Challenge? Mache ein Video. Schicke das Video an deine*n Lehrer*in.

