

# CORONA-HAUSAUFGABEN IM VGS

- „Sport macht Spaß im VGS“ in 5 Sprachen übersetzen
- In den nächsten 2 Wochen ein Buch lesen
- Einen Tag 50-mal vom Stuhl aufstehen und sich wieder hinsetzen
- Einmal Laut Singen
- Ein Gedicht zu Corona schreiben, welches sich reimt
- 50 Treppenstufen steigen an einem Tag
- In eine Zitrone beißen und lächeln
- Mit einem alten Freund/in telefonieren
- Einen Abend 3 schöne Gedanken/Momente aufschreiben
- Eine Woche keinen Alkohol trinken
- Eine Postkarte an einen guten Freund/in schicken
- 7 Tage Vitamin D tanken in der Sonne
- Etwas Gutes für einen anderen Menschen tun
- 3x20 Kniebeugen an einem Tag
- Jemandem ein Kompliment machen
- Eine Blume pflanzen
- 3x10 Wandliegestütze an einem Tag
- Einen Tag ohne Zucker auskommen
- Eine Woche so viele Schritte sammeln wie möglich
- Mindestens 3 Trainingsvideo vom VGS mitmachen – Digitaler Sport (<https://www.vgs-d.de/infos/digitaler-sport/>)
- Den Kleiderschrank oder die Garage ausmisten
- 3-mal in einer Woche schnell spazieren gehen
- Ein Kreuzworträtsel lösen
- Einen Zeitungsartikel rückwärts laut vorlesen
- Simone hat kürzere Haare als Yara. Lissy hat längere Haare als Claudia. Simone hat längere Haare als Lissy. Claudia hat kürzere Haare als Yara. Simone hat lange Haare. Wer hat die längsten Haare?  
LÖSUNG: \_\_\_\_\_

Damit Euch die Decke nicht auf den Kopf fällt, soll diese Challenge Abwechslung in den Alltag bringen und Euch motivieren auch in dieser Zeit aktiv zu bleiben.

Diese kleinen Aufgaben bringen Euch geistig und körperlich in Bewegung und zaubern Euch hoffentlich ab und an ein Lächeln auf das Gesicht; denn Sport macht Spaß und ihr wisst ja von euren Sportlehrern im VGS....*ATMEN & LÄCHELN* nicht vergessen!!!

Nutzt bitte die Möglichkeit Euch über unsere Homepage <https://www.vgs-d.de/infos/digitaler-sport/> unter dem Button INFO > DIGITALER SPORT fit zu halten. Unser VGS-Sportlehrerteam versorgt Euch dort jede Woche mit Videos, um so mit Euch in Kontakt zu bleiben und auch weiter gemeinsam mit Euch Koordination, Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer zu trainieren.

Bleibt gesund!

Sportliche Grüße  
Euer VGS TEAM

