



**MCG**  
**mach mit,**  
**mach's**  
**nach,**  
**mach's**  
**besser!!**

**liebe Schülerinnen und Schüler,**

Sport in der Gemeinschaft, in der Mannschaft / im Team oder in der Klasse ist am Schönsten und in der derzeitigen Situation kann es hilfreich sein, wenn ich neue Impulse von anderen bekomme oder durch andere motiviert werde.

Der Sportkurs der Klasse 11 mit Herrn Lilje hatte die Idee, kleine Motivationsvideos miteinander zu teilen – und dabei Sport gemeinsam von zuhause über das Medium Videoplattform zu betreiben. Daraus schrieben sie alle am Schulleben Beteiligte an, sich zu beteiligen und mitzumachen:

**„Mach mit, mach's nach, mach's besser: " "**

Unter dem folgenden Link könnt ihr Beispiele sehen, wie wir uns fit halten:

<https://vimeo.com/413034338>

Lasst euch davon inspirieren oder denkt an völlig neue Bewegungen, euren Lieblingstrick, oder eure liebste Yoga-Übung, eure beste Work-Out-Exercise. Oder sportliche Bewegungen - Aufgaben - Herausforderungen, die wir uns gegenseitig vorführen und zum Nachmachen anzubieten.....die Videos sollen nicht Bestleistungen zeigen, die niemand mehr nachmachen kann, sondern eher auf unterschiedlichsten Niveaus und zu unterschiedlichsten Themen zum Mit- und Nachmachen anregen! Gerne könnt ihr eure Videos an [lilje@mcg-kirchzarten.de](mailto:lilje@mcg-kirchzarten.de) schicken, wir sammeln und sichten dann. Die Videos sollten nicht länger als 45 sec sein und ruhig mit eurem Smartphone aufgenommen werden – müssen also gar nicht perfekt sein."

Wir laden dann immer ein Video als Wochenimpuls auf der Homepage [www.mcg-kirchzarten.de](http://www.mcg-kirchzarten.de) unter dem Thema "MCG-mach mit, mach's nach, machs besser" hoch. Wir haben tolle Einsendungen - von 5. Klässlern bis hin zu Lehrerinnen und Lehrern - die eine Bewegung vorstellen. Wenn ihr also erst jetzt beginnt, eine Übung auszudenken oder einen Trick einzuüben – kein Problem! Schickt es einfach, wenn ihr dazu kommt – ohne Deadline.

Und sonst: Macht mit, macht es nach oder macht es besser!

Herzliche Grüße, *Herr Lilje und der Sportkurs*