Ablauf „Digitale Sportstunde“ mit hessischen Spitzenathlet\*innen durch die Athletenvertretung Hessen

Die zuvor angemeldeten Schüler\*innen erhalten einen Link zu der Videokonferenz mit der\*dem Spitzenathlet\*in

1. Begrüßung und persönliche Vorstellung des Athleten (ca. 5 Minuten)
2. Vorstellung der eigenen Sportart (ca. 5 Minuten)
3. Kurzes Aktivitätsprogramm zum Mitmachen (ca. 10-15 Minuten)
4. Wie gehen wir mit der aktuellen Situation um? Was können wir alle tun? (ca.15 min)

Offene Fragerunde und/oder Darstellung der derzeitigen persönlichen Situation (ca. 10-15 Minuten)

* 1. Was bedeutet die Verschiebung der Olympischen/Paralympischen Spiele für mich? / Was bedeutet der Wettkampfausfall für mich?
	2. Welche Auswirkungen hat das Kontaktverbot und die Sportstättenschließung auf mein Training? Wie gestalte ich mein Training gerade?
	3. Wie gestalte ich meinen Alltag?
	4. Wie ist meine Gefühlslage?
	5. Rückfragen an die Schüler\*innen
	6. Solidarität unterstreichen /Vorbildfunktion Spitzenathlet\*in