



SPORT FÜR ZUHAUSE



Liebe Athletinnen und Athleten,

Aus der Schule kommen die Aufgaben als Stapel an Arbeitsblätter, oder aber digital. Da sitzt man viel zuhause am Schreibtisch und arbeitet. Man soll ja sowieso am besten Drinnen bleiben, aber Lust auf Bewegung und Sport hat man wahrscheinlich trotzdem.

Viele von euch haben sicherlich gute Ideen, wie man Sport auch zuhause, vielleicht mit der Familie, durchführen kann. Vielleicht habt ihr einen Garten, vielleicht einen Balkon, vielleicht aber auch nichts davon. Sport geht trotzdem, ganz egal bei welchen Gegebenheiten und wir wollen dir ein paar Möglichkeiten anbieten.

Ganz nach dem Motto von Olympia: **Dabei sein ist alles!**

Wir möchten dir einerseits unterschiedliche Trainingspläne als Optionen für die Woche geben, aber auch eine ganz bunt gemischte Sammlung mit Möglichkeiten sich zuhause entsprechend sportlich fit zu halten.

Such dir das aus, was für dich zuhause am besten umzusetzen ist und worauf du Lust hast 😊

Wenn du Lust hast gibt es auch eine Kraft-Challenge für dich für die nächsten Wochen.

Offene Sammlung an Sport- und Bewegungsangeboten:

- » VIDEOS: ALBA BERLIN: Tägliche Sportvideos zum Mitmachen für verschiedene Altersklassen
→ <https://www.youtube.com/channel/UCNAj17FO6CxUU5v6wO7kPfQ>
- » Kostenlose APP: Bewegungsangebote für Kinder in verschiedenen Altersklassen
→ <https://www.kinderturnstiftung-bw.de/kitu-app-gemeinsam-spielen-bewegen/>
- » VIDEO: 20 Minuten Kraft-Ausdauer-Training für den ganzen Körper (Anfänger/Fortgeschrittenen Version)
→ <https://www.youtube.com/watch?v=UItWltVZZmE>
- » VIDEO: 20 Minuten Kraft-Ausdauer-Training für den ganzen Körper (Fortgeschrittenen/Profi Version)
→ <https://www.youtube.com/watch?v=UBMk30rjy0o>
- » VIDEO: Für die Hamsterkäufer unter uns: Bewegungsideen mit Toilettenpapier
→ https://www.youtube.com/watch?v=aaa_zb7GwWc
- » VIDEO: Rhythmisierungs-Ausdauertraining (Aerobic)
→ <https://www.youtube.com/watch?v=UzwITYIR6QI>

Trainingsplan „Locker“

- » Übersicht: 2-3x in der Woche für je 20-30 Minuten Sport machen
- » Hilfsmittel: Stoppuhr, optional: Springseil
- » Zu Beginn eines Training immer 3-5 Minuten Aufwärmen mit Übungen aus der Laufschule
- » Ein Training in der Woche: 20 Minuten **Ausdauertraining**
Seilspringen (falls vorhanden) oder das Video Rhythustraining (Aerobic)
- » Ein bis zwei Trainings in der Woche: 30 Minuten **Kraftübungen**
Eigene Kombination aus Übungen, die wir schon kennen. Immer 30s die Übung durchführen, dann 30s Pause, bevor die nächste Übung kommt. Suche dir 8 Übungen für eine eigene Reihenfolge heraus und wiederhole die Reihe 3 Mal. Oder das Video mit 20 Minuten Kraft-Ausdauer Training (Anfänger)
Übungen: Hampelmann, Liegestütz (*gerader Rücken!*), Seilspringen (*falls Seil vorhanden*), Sit-Ups, Kniebeugen (*Knie bleiben hinter den Fußspitzen*), Unterarmstütz, Seitlicher Einarmstütz, Bauchlage mit Schwimmbewegungen, Klappmesser (*Rückenlage, ausgestreckte Beine und Arme nach oben zusammen bringen*), Bergsteiger (*Vierfüßler-Stand und mit den Beinen „rennen“*), Wasserflaschen-Stemmen (*2 volle Wasserflaschen mit ausgestreckten Armen vor sich halten*), „Trommlerübung Olympia“ (*mit Stuhl*)

Trainingsplan „Anspruchsvoll“

- » Übersicht: 4-5x in der Woche für je 20-30 Minuten Sport machen;
- » Hilfsmittel: Stoppuhr, optional: Springseil
- » Zu Beginn eines Training immer 3-5 Minuten Aufwärmen mit Übungen aus der Laufschule
- » Ein bis zwei Training in der Woche: 20 Minuten **Ausdauertraining**
Seilspringen (falls vorhanden) oder das Video Rhythustraining (Aerobic)
- » Zwei Trainings in der Woche: 30 Minuten **Kraftübungen**
Eigene Kombination aus 9 Übungen (siehe Trainingsplan „locker“). 3x die Reihe durchführen.
Oder: Video mit 20 Minuten Kraft-Ausdauer Training (Anfänger oder Profi)
- » Ein Training in der Woche: 20 Minuten **Dehnübungen**
- » Yoga für Anfänger - Video durchführen (am besten auf Handtuch/Gymnastik-Matte/Teppich)
<https://www.youtube.com/watch?v=UErN1VLCXC0>
- » Oder Stretching Übungen – Video durchführen (am besten auf Handtuch/Gymnastik-Matte/Teppich)
<https://www.youtube.com/watch?v=gFgwrTc1e1l>

Die Leichtathleten Challenge mit Hase Avidan

Herausforderung:

Führe die folgenden Übungen so sauber und ordentlich es geht aus und zähle, wie viele Wiederholungen du am Stück schaffst.

Übe dann in den nächsten Wochen fleißig und führe die Zählung am letzten Wochenende der Osterferien nochmals durch. Um wie viel konntest du dich verbessern?



	Geschafft am Anfang	Geschafft am Ende
Zeit stoppen beim Unterarmstütz		
Anzahl an Liegestützen		
Anzahl an Kniebeugen		
Anzahl an Sit-Ups		
Anzahl an Seilsprüngen*		

**falls du ein Springseil und den nötigen Platz dafür hast*