

SPORT FÜR ZUHAUSE



Liebe Eltern der Kiddies Leichtathleten,

Schon zwei Wochen lang kommen aus der Schule die Aufgaben als Stapel an Arbeitsblätter, da sitzen die Kids viel zuhause am Schreibtisch. Und da man ja auch noch am besten Drinnen bleiben soll, aber Lust auf Bewegung und Sport hat, ist es gar nicht so einfach alles unter einen Hut zu bekommen.

Vielleicht gibt es zuhause einen Garten, in dem die Kinder mal herumrennen können, vielleicht einen Balkon für frische Luft, vielleicht aber auch nichts davon. Sport geht trotzdem, ganz egal bei welchen Gegebenheiten und wir wollen Ihnen und Ihren Kindern ein paar Möglichkeiten anbieten.

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

Wir möchten Ihnen eine ganz bunt gemischte Sammlung mit Möglichkeiten mitgeben, Ihre Kinder zuhause entsprechend sportlich ein wenig auszulasten und fit zu halten.

Wenn Ihre Kinder Lust haben, es gibt auch eine Leichtathleten-Fitness-Challenge für die nächsten Wochen.

Offene Sammlung an Sport- und Bewegungsangeboten für Kinder:

- » 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: 8 Minuten Kinder-Fitness mit Greccorobic (eher für jüngere Kinder)
→ <https://www.youtube.com/watch?v=7lb0ml8MxTk>
- » VIDEO: 20 Kindersport im Wohnzimmer (vor allem Koordination)
→ https://www.youtube.com/watch?v=usCzwN_lfxI
- » VIDEO: 5/2 Minuten Zumba für Anfänger/Kinder (einfach laufen lassen und mitmachen)
→ <https://www.youtube.com/watch?v=F3HL4Hq27uA>
→ <https://www.youtube.com/watch?v=ymigWt5TOV8>
- » VIDEO: 7 Minuten Kindertraining für Zuhause (kräftigende Übungen ohne Geräte)
→ <https://www.youtube.com/watch?v=Qac5Gs1LVjM>
- » Sport mit den Kindern
→ Lassen Sie sich von Ihren Kindern doch mal das Lauf ABC beibringen (A,K,H,R,S,T sind bekannt)
→ Familien-Workout (Video- 13min): <https://www.youtube.com/watch?v=PQmX9wpvtkg>

Die Leichtathleten-Kids Challenge mit Hase Avidan

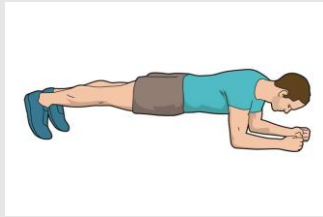




Herausforderung:

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 |
|---|---------------------|-------------------|
| <p>Zeit stoppen beim Unterarmstütz</p>  | | |
| <p>Anzahl an Kniebeugen</p>  | | |
| <p>Anzahl an Seilsprüngen <i>falls du ein Springseil und den nötigen Platz dafür hast</i></p> | | |
| <p>Anzahl an Hampelmännern</p> | | |
| <p>Zeit stoppen im Wandsitz</p>  | | |