



Fit bleiben in Corona-Zeiten – aber wie?

Liebe Schülerinnen und Schüler,

Sporthallen und -plätze, Schwimmbäder und Fitnessstudios sind weiterhin geschlossen, ein regelmäßiger Trainings-, der Spielbetrieb und auch der Schulsportunterricht kann nicht wie gewohnt stattfinden. In Bewegung bleiben ist aber auch jetzt wichtig. Bewegung stärkt das Herz und den Kreislauf, beugt Gewichtszunahme vor und hebt die Stimmung.

Wir, eure Sportlehrerinnen und Sportlehrer, möchten euch dazu motivieren, sich in der Zeit zu Hause selbst sportliche Ziele zu setzen und zu erreichen. Das bedeutet, dass sich jeder von Euch mithilfe von Videos, Anleitungen oder eigenem Wissen (z.B. aus dem Fußballtraining oder dem Turnen) diejenigen Aktivitäten auswählt, die ihm guttun oder die er vielleicht immer schon gerne einmal lernen wollte.

Wir haben euch vielfältige Anregungen zukommen lassen, die nach Sportbereichen geordnet sind. Hier findet ihr Video-Tutorials oder Übungsbilder mit Beschreibungen, die euch dabei helfen, etwas zu lernen oder zu trainieren. Wer von euch bereits fleißig Laufen oder Radfahren geht, auf dem Trampolin im Garten springt oder seine Fußballtricks verbessert, kann das natürlich weiterhin tun. Wer gerne etwas Neues ausprobieren möchte, für den sind die weiteren Anregungen gedacht.

Eure Erfahrungen könnt ihr, wenn ihr wollt, in einem Bewegungstagebuch notieren. Dazu schlagen wir euch folgende Schritte vor:

- 1) Wählt einen Sportbereich aus (im Beispiel: „Koordination“)
- 2) Sucht euch Übungen aus, die ihr gerne erlernen oder verbessern wollt (im Beispiel: „Jonglieren“)
- 3) Bewegt euch mindestens 3x 45 Minuten pro Woche (auch mehrere kürzere Zeiten sind möglich)
- 4) Füllt regelmäßig euer Bewegungstagebuch aus (Word-Dokument, das ihr ausdrucken aber auch digital bearbeiten und speichern könnt). Spaziergehen oder Radfahren mit der Familie etc. könnt ihr natürlich auch eintragen, jede Bewegung zählt.

Beispiele aus dem Bewegungstagebuch:

Mein Bewegungstagebuch Name: Peter Fleißig Klasse: 7c

Woche vom 20.04.2020 bis 26.04.2020			
Sportbereich: Koordination			
Trainingsziel: Jonglieren lernen			
Tag und Datum:	Aktivität:	Bemerkungen:	Zeit:
Montag, 20.04.2020	Jonglieren - Werfen und Fangen mit der linken und rechten Hand - Werfen über Kreuz mit 2 Bällen	Übung mit 2 Bällen klappt schon ganz gut; ich werfe oft noch zu hoch	20 min
Mittwoch, 22.04.2020	Jonglieren - Kurz nochmal das Programm vom Montag - Viele Versuche mit 2 Bällen	Mit 2 Bällen klappt es schon gut	30 min
Samstag, 25.04.2020	Fahrradausflug mit der Familie	Hat Spaß gemacht!	60 min

Mein Bewegungstagebuch Name: Ursula Fleißig Klasse: 10 a

Woche vom 20.04.2020 bis 26.04.2020			
Sportbereich: Tanzen			
Trainingsziel: Hip-Hop			
Tag und Datum:	Aktivität:	Bemerkungen:	Zeit:
Montag, 20.04.2020	1. und 2. Tanzschritt vom SWR-Lernvideo	- gleich 1. und 2. Schritt geschafft	45 min
Mittwoch, 22.04.2020	3. Tanzschritt und 1.-3. Schritt verbunden	- Funktioniert, habe es mit meiner Schwester zeitgleich (synchron) probiert	30 min

Wir wünschen euch viel Spaß beim Ausprobieren!

Eure Sportlehrerinnen und -lehrer vom Willibald-Gymnasium

Willibald-Gymnasium Eichstätt

Bewegungstagebuch

Name: _____

Klasse: _____

Woche vom			
Sportbereich:			
Trainingsziel:			
Tag und Datum:	Übungen:	Erfolg und Bemerkungen:	Zeit:

Summe der Bewegungszeit: _____

Linksammlung zum Bewegungstagebuch für die Unterstufe

Im Folgenden findet ihr eine Zusammenstellung an Youtube-Links, die das bereits vor den Ferien eingestellte Material ergänzen soll und weitere vielseitige Anregungen bietet:



Koordination

Beweg Dich schlau mit Felix Neureuther: Übungen auch für Eltern und Geschwister

<https://youtu.be/erPHGDRYMvw>

https://youtu.be/geKmkkOX_dU

<https://youtu.be/D5EDp5857KQ>

<https://youtu.be/xB3nbrN2ORw>

Übungen mit Bällen und Spielsachen

<https://youtu.be/Jp-XuGqVEK8>

https://youtu.be/sS7T_1uiIJo

<https://youtu.be/1lXm9jvksnk>

<https://youtu.be/X4Blr4LKis8>

Fußball (auch in der Wohnung möglich)

<https://youtu.be/hskO9140mjo>

<https://youtu.be/Cuq7BQtQPLg>

<https://youtu.be/opD-kMPUKFY>

<https://youtu.be/YybUrTw2gAQ>

<https://youtu.be/Cuq7BQtQPLg>

Jonglieren

Jonglierbälle basteln <https://youtu.be/5--C41zxdas>

Jonglieren lernen <https://youtu.be/3V6D2PyFEKM> <https://youtu.be/e6GbXfkXbAA>



Kraft und Ausdauer

(VORHER AUFWÄRMEN, ÜBUNGEN KENNT IHR AUCH AUS DEM UNTERRICHT)

<https://youtu.be/3kbhr03wJh4>

<https://youtu.be/-egj51HOnU>

https://youtu.be/cxta_NgME74

<https://youtu.be/WzM3AKBIM6k>

<https://youtu.be/XqJx1-c3FWw>

<https://youtu.be/vnBmHXwCLqU>

<https://youtu.be/sY4vigxpVM>

<https://youtu.be/X03BxeI6NMM>



Ausdauer

Cardio-workout

<https://youtu.be/SW89cWFdQ3Y>

<https://youtu.be/hSIN2-sdiNM>

Just for fun

Tisch-Basketball basteln <https://youtu.be/fTbnXLbrjYM>

Karten werfen <https://youtu.be/cv7aTPbyy0E> <https://youtu.be/DmhN21fc0kQ>