

Fit und gesund bleiben, auch daheim!



Du möchtest auch ohne Schulsport weiterhin fit, aktiv und gesund sein?

Wir Sportlehrerinnen und Sportlehrer würden uns freuen, wenn du auch daheim am Ball bleibst!

Gerade jetzt ist es wichtig, sich ausreichend zu bewegen, um sein Immunsystem zu stärken.

Allgemeine Regeln

1. Wer krank oder verletzt ist, trainiert nicht!
2. Gemeinsame Ballspiele oder Übungen, bei denen Hilfestellungen erforderlich sind, werden nur im engsten Familienkreis (mit denen man sich ohnehin den ganzen Tag in geschlossenen Räumen aufhält) gemacht.
3. Spaß – und Anstrengung
Sport darf auch anstrengend sein, soll aber vor allem Spaß und Freude machen
→ Nach einer Anstrengung hast du etwas geschafft und geleistet, darauf kannst du stolz sein!

Nun geht's aber los ->

1. Tipps zu Videolektionen, bei denen du einfach mitmachen kannst (einfach klicken):

- [Alba Berlin \(Basketball-Profis\) gestaltet Sportstunden für Kinder/ Jugendliche](#)
- [Cooles Fußballtraining vom DFB \(im Garten und manches geht auch drinnen – aber bitte aufpassen!\)](#)
- Du hast kleinere Geschwister? → dann zeige ihnen mal [diese tollen Bewegungsvideos mit dem ehemaligen Skiprofi Felix Neureuther](#)
- Du willst dich mal richtig auspowern? → Dann probiere mal [dieses Workout](#) aus!
- Mehr Workouts, vom ruhigen Yoga bis hin zum Bodycombat? [Hier findest du 100 freie, professionelle Videos zum Mittrainieren.](#)

2. Deine Ausdauer trainieren (für den 30 Minutenlauf in Topform sein?)

Anmerkung: Am besten bei jedem Wetter (notfalls Regenkleidung, Mütze, Schal, Handschuhe, Fleece) und mit Laufschuhen.

Strecke: Such dir ein bis zwei feste Trainingsstrecken, die du in 30 min 2-3x durchlaufen kannst. So kannst du deine Leistung besser vergleichen und falls du einmal nicht so fit bist, kannst du nach einer Runde auch mal abbrechen. Denk dran: so wenig wie möglich Asphalt! Das schont deine Füße und Gelenke.

Tempo: Es soll Spaß machen, aber dich auch fordern. Ob dein Training angemessen ist, kannst du an deinem Puls überprüfen. Fühle deinen Puls am Hals oder am Handgelenk (nicht mit dem Daumen) 10 Sekunden lang und multipliziere mit 6. Dein Puls sollte zwischen 140 und 170 Schlägen pro Minute liegen.

3. Weitere Fitnessstrainings

- [Seilspringen/ Rope Skipping](#)
 - [Cardiotraining](#)
 - [Hip Hop Tabata](#)

4. Yoga

- [Ganzkörper Flow](#)
- [Anti-Stress, Entspannung](#)
- [Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich?](#)
- [Yoga für Kraft, Beweglichkeit und innere Ruhe](#)

5. Deine Kraft trainieren (mit einfachen Übungen daheim oder im Garten)

- [Stabilisationstraining](#) (nicht nur für Fußballer 😊)
- [20 min, Full-Body-Workout](#)
- [20 min, Full-Body-Workout \(Beginner\)](#)
- [20 min Bauch-Bein-Po](#)

**Mögliche Training der folgenden Übungen:
10 Stück im Wechsel – das Ganze 3x hintereinander täglich
1x durchführen**

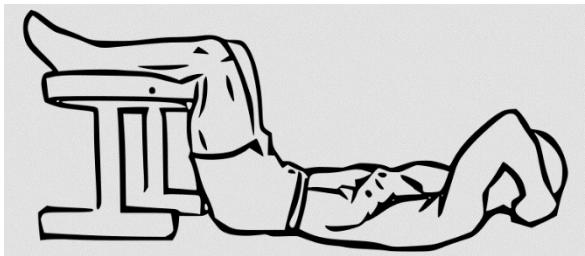
- Kniebeugen (Oberschenkel und Po 😊)
- lass den Rücken möglichst gerade und senke deinen Po so weit, bis er auf der Höhe der Knie ist
- gehe dann langsam wieder nach oben und beginne erneut



- Liegestütz (Schulter-/Arm-/Brustmuskulatur)
- Dein Körper bildet eine Linie.
Körperspannung!
- Der Blick ist nach unten gerichtet.
- Es geht nicht um Schnelligkeit, sondern um Genauigkeit!



- Sit-Ups (gerade Bauchmuskeln)



- es geht auch ohne Unterschenkelauflage → Füße flach aufstellen
- nimm die Arme hinter den Kopf und beuge dich langsam Richtung deiner Knie
- gehe nun langsam wieder zurück ohne den Kopf abzulegen

- Reverse Fly (oberer Rücken)

- Lege dich auf den Bauch. Nimm die gezeigte Position ein.



- Stelle die Beine auf den Fußspitzen ab.
- Hebe die Arme und den Oberkörper nach oben und ziehe die Schulterblätter zur Wirbelsäule.
- Führe die Arme längs nach vorne und wieder zurück