

# Sport für Zuhause

Würfle  und führe die Bewegung aus. Wiederhole das Ganze mindestens 4mal.

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
	Mach 10 Hampelmänner!	Tanze!	Kreise die Schultern 10mal!	Hebe deine Schultern 10mal!	Renne 2 Minuten lang (auf der Stelle)!
	Renne 2 Minuten lang (auf der Stelle)!	Berühre den Boden 5mal.	Hebe deine Schultern 10mal!	Springe auf einem Fuß! Zähle dabei bis 10!	Springe 10mal wie ein Frosch!
	Springe 10mal wie ein Frosch!	 Springe auf einem Fuß! Zähle dabei bis 10!	Bewege dich eine Minute lang wie eine Spinne!	 Berühre den Boden 5mal.	Bewege dich eine Minute lang wie ein Affe!
	Berühre den Boden 5mal	Renne 2 Minuten lang (auf der Stelle)!	Mach 10 Hampelmänner!	Springe 10mal wie ein Frosch!	Hebe deine Schultern 10mal!
	Bewege dich eine Minute lang wie eine Spinne!	 Bewege dich eine Minute lang wie ein Affe!	 Tanze!	Mach 10 Hampelmänner!	Kreise die Schultern 10mal!
	Springe auf einem Fuß! Zähle dabei bis 10!	Kreise die Schultern 10mal!	Bewege dich eine Minute lang wie ein Affe!	 Tanze!	Bewege dich eine Minute lang wie eine Spinne!

Name: \_\_\_\_\_

## **Zehnerprobe**



### **Das kann ich schon:**

- 10x gegen die Wand werfen und fangen  
(Bevor du diese Übung machst, frag bitte deine Eltern, ob das in Ordnung ist und wo du diese Übung machen darfst! Ansonsten lass sie bitte aus!)
- 9x werfen – 1x klatschen – fangen
- 8x werfen – 2x klatschen – fangen
- 7x werfen - hinter dem Körper klatschen – fangen
- 6x werfen – mit den Händen den Boden berühren – fangen
- 5x verkehrt werfen – umdrehen – fangen
- 4x unter dem hochgehobenen Bein durchwerfen – fangen
- 3x werfen – hinknien – fangen
- 2x verkehrt durch die gegrätschten Beine werfen – umdrehen - fangen
- 1x werfen – 360° Drehung – fangen



# Wie lange hältst du durch?



**Du brauchst:** - eine Uhr mit Sekundenzeiger oder eine Stoppuhr  
- deine Muskeln  
- täglich ein paar Minuten Zeit

**Deine Aufgabe:** - führe die Übungen 1 -2 Mal am Tag durch  
- versuche die Übungen jedes Mal etwas länger durchzuhalten  
- Wie viele Sekunden schaffst du bis die Schule wieder startet?

Übung	deine 1. Zeit	deine beste Zeit

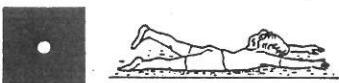
**Bilder aus:** Sport Fachfremd unterrichten 1-4, Cornelsen Verlag, Barbara Spitzenpfeil;  
ISBN: 978 – 3 – 589 – 15758 – 7

## Wer wird Bingokönig?

So gehst du vor:

1	3	6	5
6	5	4	6
3	1	4	2
2	5	1	3

1. Würfeln!
2. Führe die Übung richtig aus!
3. Kreuze die Zahlenfelder an!



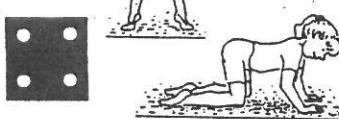
Lege dich auf den Bauch und strecke deine Arme weit vor. Hebe jedes Bein 10-mal gestreckt so hoch wie möglich vom Boden!



Gehe in die Rutschhalte! Schiebe deine Brust knapp über den Boden so weit wie möglich nach vorne, gehe hoch zum Katzenbuckel und beginne von vorne! 10-mal.



Stelle dich in eine leichte Grätsche. Mache dich so groß wie möglich (Zehenspitzen, Finger ausstrecken), dann lasse deine Arme und Oberkörper nach unten fallen (gestreckte Beine), 10-mal!



Gehe in den Vierfüßerstand. Hebe gleichzeitig das rechte Bein und den linken Arm gestreckt hoch, dann umgekehrt. Jeweils 5-mal!



Lege dich auf den Rücken, winkle deine Beine an. Hebe deinen Bauch und Po an, bis dein Körper eine Linie bildet. Strecke ein Bein hoch. Halte diese Stellung und zähle langsam bis 20!



Stelle dich mit geschlossenen Beinen ganz gerade hin, Arme in Vorhalte. Mache 10 Kniebeugen (gerader Rücken)!

## Wer wird Bingokönig?

So gehst du vor:

1	3	6	5
6	5	4	6
3	1	4	2
2	5	1	3

1. Würfeln!
2. Führe die Übung richtig aus!
3. Kreuze die Zahlenfelder an!



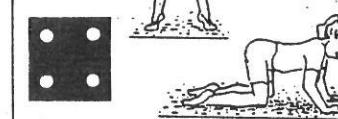
Lege dich auf den Bauch und strecke deine Arme weit vor. Hebe jedes Bein 10-mal gestreckt so hoch wie möglich vom Boden!



Gehe in die Rutschhalte! Schiebe deine Brust knapp über den Boden so weit wie möglich nach vorne, gehe hoch zum Katzenbuckel und beginne von vorne! 10-mal.



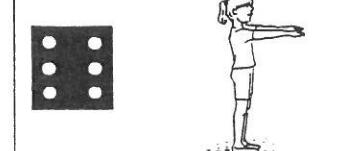
Stelle dich in eine leichte Grätsche. Mache dich so groß wie möglich (Zehenspitzen, Finger ausstrecken), dann lasse deine Arme und Oberkörper nach unten fallen (gestreckte Beine), 10-mal!



Gehe in den Vierfüßerstand. Hebe gleichzeitig das rechte Bein und den linken Arm gestreckt hoch, dann umgekehrt. Jeweils 5-mal!



Lege dich auf den Rücken, winkle deine Beine an. Hebe deinen Bauch und Po an, bis dein Körper eine Linie bildet. Strecke ein Bein hoch. Halte diese Stellung und zähle langsam bis 20!



Stelle dich mit geschlossenen Beinen ganz gerade hin, Arme in Vorhalte. Mache 10 Kniebeugen (gerader Rücken)!

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

damit auch in Zeiten, in denen kein regulärer Unterricht stattfindet und die Kids zuhause bleiben sollen, der Sport und die Bewegung nicht zu kurz kommen, haben wir Ihnen ein paar Links zu einem täglichen 7 (oder 4) - minütigen Tabata Workout Training angehängt. Diese, sowie Inhalte dieses Schreibens, dürfen Sie natürlich gerne an Ihre Schüler weiterleiten. Angewendet werden können die Übungen in allen Jahrgangsstufen (Übungen gegebenenfalls anpassen).

Eine tägliche Durchführung dieser Übungen ist ideal für Körper, Geist und Seele und bewirkt in Bezug auf Fitness kleine Wunder.

Der Aufbau der Übung ist ganz einfach:

Einer 30 (oder 20) - sekündigen Übungsphase folgt jeweils eine 10-sekündige Entspannungsphase.

Hier die Links:

<https://www.youtube.com/watch?v=mmq5zZfmlws&t=50s>

<https://www.youtube.com/watch?v=BkU0KpGPmlw>

<https://www.youtube.com/watch?v=1hPJb4-yFNs>

<https://www.youtube.com/watch?v=qN4INVtuHJY>

Die vorgegebenen Übungen können natürlich auch durch andere ersetzt werden. Hier ein paar Beispiele bzw. Anregungen:

1. Hampelmann
2. Wandsitz
3. Liegestütze
4. Bauchpressen
5. Treppensteigen auf Stuhl
6. Kniebeugen
7. Unterarmstütz (Plank)
8. Auf der Stelle rennen mit angezogenen Knien
9. Ausfallschritte
10. Liegestütze mit Rotation
11. Seitlicher Unterarmstütz (Plank seitlich)

12. Stehen auf einem Bein

13. Dehnübungen

14. Anfersen usw.

Wir von der Fachberatung Sport wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg damit.

Herzliche Grüße und bleiben Sie gesund.

Fachberatung Sport

## 7-Minuten-Workout



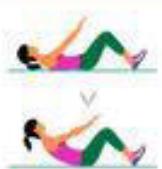
1 Hampelmann



2 Wandsitz



3 Liegestütz



4 Crunches



5 Step-up



6 Kniebeugen



7 Triceps-Dips



8 Unterarmstütz



9 Auf der Stelle laufen mit angezogenen Knien



10 Ausfallschritte



11 Liegestütze mit Rotation



12 Seitlicher Unterarmstütz

Stelle dir vor, du entdeckst auf einem Spaziergang den ersten Frühlingsblütenbaum. Es ist der alte Kirschbaum, der in der geschützten Gartenecke immer als erster blüht.

Du freust dich.

„Nun ist der Frühling wirklich da!“, denkst du.

Dann läufst du zu dem Kirschbaum hinüber.

„Hallo!“, begrüßt du ihn.

Du legst deine Arme um den alten knorriegen Stamm und schaust zu den Zweigen empor.

So viele weiße Blüten! Es sind so viele, dass du die Äste des Baumes fast nicht mehr erkennen kannst.

Wie Schnee sehen sie aus, die Äste.

„Frühlingsblütenschnee“, denkst du und lächelst.

Entzückt schaust du zu diesem Blütenmeer empor.

Dir ist, als winkten dir die Blüten einladend zu.

Sie locken dich mit ihrem Duft.

Köstlich süß duften sie.

Nach Frühling.

Hmmm! Du schnupperst und greifst du nach einem Blütenzweig.

Du schließt die Augen und atmet den süßen Blütenduft ein.

Dabei stellst du dir vor, du kuschelst dich wie eine Biene in eine dieser kleinen weißen Blütenköpfe.

Tief tauchst du in die Kirschblüte ein.

Ganz tief.

Duftig ist es hier und ruhig.

Ganz ruhig.

Und ganz ruhig atmetst du nun in die Blüte hinein.

Schenke ihr ein wenig von dir, von deinem Atem.

Atme ganz ruhig ein und aus, ein und aus.

Immer wieder ganz ruhig ein und aus.

Stelle dir vor, wie du ein bisschen von deinem Atem der Blüte und dem Kirschbaum weiter gibst.

Ein und aus. Ein und aus.

Der Kirschbaum mit seinem Zweigen, Blättern und Blüten, er atmet mit dir nun.

Ein und aus.

Ganz ruhig und gleichmäßig atmetst du.

Ein und aus.

Achte darauf, dass sich beim Einatmen dein Bauch hebt und beim Ausatmen wieder senkt.

Ein und aus.

Heben und Senken.

Ein und aus.

Du entspannst und atmetest ein Stück vom Frühling in dich ein.

Du atmetest ein und dein Bauch hebt sich ein wenig.

Du atmetest aus und dein Bauch senkt sich wieder.

Ein und aus und ein und aus.

Ruhig fühlst du dich und frei, zufrieden und fröhlich.

Frühlingsfröhlich.

So ruhig und stark wie es dein Kirschbaum mit seinen Frühlingsschneeblüten ist.

Und wenn dir wieder einmal der Stress auf deinem Weg durch den Tag begegnet, so denke an den alten Kirschbaum in der geschützten Gartenecke und an deine Reise in die Kirschblüte.

© Elke Bräunling

# **Yoga für Kinder auf YouTube**

Yoga für Kinder Teil 1 || Kinderyoga mit Tanja Mairhofer - Aufwärmen ( ca 4 min)  
[https://youtu.be/G3\\_jkIv6-jo](https://youtu.be/G3_jkIv6-jo)

Yoga für Kinder Teil 2 || Kinderyoga mit Tanja Mairhofer – Katze,Maus ,Hund ( ca 4 min)  
<https://youtu.be/siGqTHmAFvQ>

Yoga für Kinder Teil 3 || Kinderyoga mit Tanja Mairhofer – Schmetterling &co ( ca 4 min)  
<https://youtu.be/DUzWN2mhT0w>

Kiana Yoga für Kinder (ca. 10 min)  
<https://youtu.be/D7HzVY3ZkEI>

Kinderyoga zum Mitmachen (ca 18 min)  
[https://youtu.be/TwPSAg\\_WLlg](https://youtu.be/TwPSAg_WLlg)

KinderYoga – Abendritual (14 min)  
[https://youtu.be/HR-IS0W6n\\_8](https://youtu.be/HR-IS0W6n_8)

Yogabewegungslieder – Wir sind Krieger – (ca 4 min)  
<https://youtu.be/Jugk936Y4Gg>

Yogabewegungslieder – Unser Schiff – (ca 4 min)  
<https://youtu.be/IF668TxmsWw>

### **Bewegung/ Koordination allgemein:**

„wernaskanal“ auf youtube: Jonglieren lernen: [https://www.youtube.com/watch?v=Rj05Xhbl\\_Q0](https://www.youtube.com/watch?v=Rj05Xhbl_Q0)

Tägliche Bewegungsideen von Prof. Dr. Kuhn (Purzelbaumprofessor): <https://de-de.facebook.com/purzelbaumprofessor/videos/1433522980150879/>

Alba Berlin: Tägliche Sportstunde (Grundschule): <https://www.youtube.com/watch?v=oINR0RNaxYU>

Übungen vom MTV München: <https://www.youtube.com/watch?v=1Tn3FL-atbo>

Functional Training: <https://www.youtube.com/watch?v=qN4INVtuHJY>

Jonglieren lernen/ üben: <https://www.youtube.com/watch?v=3V6D2PyFEKM>

Life-Kinetik-Übungen: <https://www.youtube.com/watch?v=B-SiWsKZGCc>

Der Sportinator (Grundschule): <https://www.youtube.com/watch?v=1oELSOFLyEU>

### **Bewegen zu Musik/ Tanz:**

Jumpstyle (tutorial video): <https://www.youtube.com/watch?v=cGQHzLbmO7o>

Tanz „Sid Shuffle“: <https://www.youtube.com/watch?v=YSIJRHFnpuQw>

Gummitwist (Ideen): <https://www.youtube.com/watch?v=xPpK3dkk9nk>

Flashmob-dance (für zuhause zum Üben): <https://www.youtube.com/watch?v=GfBhLVCJkt0>

Seilspringen (Übungen): <https://www.youtube.com/watch?v=NTQSSh6Qg1Q>

Gambol-Jump: <https://www.youtube.com/watch?v=nyzQ7f1W2ak>

Flashmob-tutorial (DSLV): [https://www.youtube.com/watch?v=jnN\\_xtX-ljU](https://www.youtube.com/watch?v=jnN_xtX-ljU)

### **Bewegungsideen in der Natur (mit der Familie):**

Radfahren, Inlineskaten, Wandern, Joggen, Spiele mit dem Ball, Springen am Trampolin, etc.

### **Entspannung für Kinder:**

Yoga: <https://www.youtube.com/watch?v=D7HzVY3ZkEI>