

# Bewegung und Sport

für zu Hause

Hallo!!!

Damit eure Bewegung auch zu Hause nicht zu kurz kommt, hab ich für euch eine kleine Übungssammlung zusammengestellt.

- Turnen mit Alltagsgegenständen
- Gleichgewicht
- Tägliche Gymnastik
- Spiele

Liebe Grüße  
Euer Sportlehrer

Markus Petrovic

!!!Bleibt gesund und fit!!!

# Turnen mit Alltagsgegenständen

Es macht riesig Spaß die verschiedenen Übungen mal mit Gegenständen zu versuchen, die ihr alle zuhause habt. ( z.B. Klopapier, Küchenrollen, Schwämme, Pölster, ....)

Bitte passt aber auf eure Wohnung auf! Nicht, dass noch etwas kaputt geht!

## - Ich balanciere Gegenstände am Kopf

Ja genau! Du sollst versuchen Gegenstände so lange wie möglich am Kopf zu balancieren. Bitte verwendet nur Gegenstände, die nicht kaputt gehen können!!!

Ein paar Vorschläge: Klopapier, Küchenrolle, Polster, Ball, Stofftier,...

Ihr könnt euch natürlich auch selber etwas einfallen lassen.

Schaut doch mal wer aus eurer Familie es am längsten schafft?

Oder stoppt eure eigene Zeit und schreibt sie auf!

## - Zielwerfen

Versucht verschiedene, weiche Gegenstände in/auf verschiedene Ziele zu werfen. Je weiter das Ziel entfernt, umso schwieriger wird es zu treffen.

Vorschläge: Papier, Klopapier, Küchenrolle, Stofftier, Socken, Jacke, ...

Ziele: Topf, Kiste, Sessel, Kleiderständer, Papierkorb, Glas, ...

Wer schafft den schwersten oder coolsten Wurf?

Du kannst dies auch auf Video aufnehmen und mit deinen Freunden teilen! Aber frag zuerst deine Eltern!

## - Bottleflip

Wer kennt ihn nicht? Bottleflip. Du brauchst nur eine Plastikflasche, in die du etwas Wasser einfüllst.

Aufgabe: Die Flasche wird am Flaschenkopf gehalten. Durch ein Schwingen probierst du sie so in die Luft zu werfen, dass sie sich einmal dreht (wie ein Salto). Die Flasche muss dann stehend am Boden landen und darf nicht umfallen. Schafft ihr das?

## - Werfen und Fangen

Übt doch mit euren Eltern oder Geschwistern das Werfen und Fangen. Nein, wir üben zuhause nicht mit einmal Ball! Auch hier werden weiche Gegenstände verwendet, die vielleicht nicht so leicht zu fangen sind. In den oben genannten Übungen findet ihr schon viele Vorschläge. Wie oft schafft ihr den Gegenstand zu passen? Auch hier gilt: weiter auseinander stellen = schwerer!!!

- Klopapier

Klopapier hmmm. Was kann ich alles damit machen? Außer ...

- Balancieren (Kopf, Handrücken, Schulter, Fuß)
- Gabeln, für alle Fußballer unter euch!! 😊
- Dosenschießen: Stellt 6 Rollen Klopapier als Pyramide auf. Geworfen wird mit Socken. Wer wirft die meisten Rollen um?
- Kegeln: Die Kegel sind Küchenrollen und gerollt wird mit einer Klopapierrolle. Los geht's!!!
- Turm: Baue aus Küchenrollen und Klopapier

- Zeitung

Auch mit Zeitungen kann man viele tolle Sachen machen, an die man manchmal gar nicht denkt!

Zeitung aufheben aber nicht mit den Händen. Probier das mal mit deinen Füßen oder Zehen. Schaffst du die Zeitung vom Boden auf die Bank, den Tisch oder den Sessel zu legen?

Zeitung im Kreis weitergeben

Dafür brauchst du wieder deine Familie oder zumindest jemanden zweiten. Ihr versucht die Zeitung weiterzugeben, ohne dass sie auf den Boden fällt. Natürlich nicht mit den Händen, sondern wie oben erwähnt auf ganz spezielle Art und Weise.

Wie oft schafft ihr das?

Wenn ihr eine große Familie seid könnt ihr die Zeitung auch im Kreis weitergeben.

Vielleicht sogar mit Musik? Bei Musikstopp scheidet die Person aus, die gerade die Zeitung hat.

Zeitung zerknüllen.

Probier die Zeitung so klein wie möglich zusammen zu knüllen.

Natürlich auch mit deinen Füßen! 😊

Zeitung zerreißen

Ja auch das soll mit den Füßen gemacht werden und zwar in so kleine Stücke wie nur möglich. Wenn ihr dann ganz viele kleine Stückchen habt macht doch aus dem Aufräumen ein Spiel! Wer sammelt die meisten Stückchen ein? Oder ihr gestaltet damit eine Collage?

# Gleichgewicht

Teste dich wie gut du das Gleichgewicht halten kannst!!! Wir fangen mit leichten Übungen an und werden immer schwerer. Ich bin schon auf dein Ergebniss gespannt.

Mach die Gleichgewichtsübungen jeden Tag!!!

Du wirst sehen, dass du von Tag zu Tag immer besser wirst.

## Übung 1:

Stell dich auf dein linkes Bein und probiere so lang wie möglich so zu stehen. Das recht Bein darf den Boden nicht berühren!

Danach wird gewechselt.

Stopp deine Zeit und trag sie in die Liste ein.

## Übung2:

Bei dieser Übung machst du genau das Selbe wie bei Übung eins, nur dass du nun die Augen schließt! Fällt es dir schwerer?

Du kannst auch versuchen mit einem Finger deine Nasenspitze zu berühren. Augen bleiben geschlossen!!!

## Übung3:

Wie Übung1. Nun sollst du aber auf ein zusammengerolltes Handtuch steigen. Und mit einem Bein da drauf balancieren.

## Übung4:

Auch beim Zähneputzen könnt ihr euer Gleichgewicht testen.

Probier mal aus wie lang du es schaffst auf einem Bein zu stehen und dabei Zähne zu putzen.

## Balanceparkour

Bau dir doch zuhause mal einen Balanceparkour auf. Es ist alles erlaubt, nur der Boden darf nicht berührt werden!

Verwende Pölster, Schuhe, Taschentuchpackungen, Jacken,

Flaschenstöpsel,....

Und bau dir einen Weg durch eure Wohnung.

	Übung1	Übung2	Übung3	Übung4
Beginn				
Tag2				
Tag3				
Tag4				
Tag5				
Tag6				
Tag7				
Verbessert?				

# Gymnastik

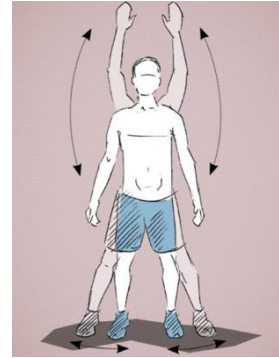
Die täglichen Gymnastikübungen halten uns fit! Versuch sie jeden Tag zu machen, oder such dir eine Übung aus und probiere sie so oft wie möglich am Tag zu schaffen.

Ich habe gestern zum Beispiel 550 Hampelmänner gemacht! 😊

## 1.Hampelmänner

Ihr kennt sie alle. Hampelmänner sind super für unseren ganzen Körper.

Der ganze Körper bewegt sich dabei.



## 2.Froschhüpfer

Springe wie ein Frosch in die Luft. Auch die Froschhüpfer bewegen unser ganzen Körper. Vor allem die Beine werden aktiviert, da du so hoch wie möglich springen sollst.

## 3.Hockwenden über ein Handtuch

Hockwenden kennt ihr ein von unserem Turnunterricht über die Langbänke. Zuhause hast du leider keine Langbank, aber das macht nichts. Breite dir ein Handtuch auf und versuch von links nach rechts und von rechts nach links zu springen. Mit den Händen stützt du dich am Boden ab.

## 4.Schwimmen-Trockentraining

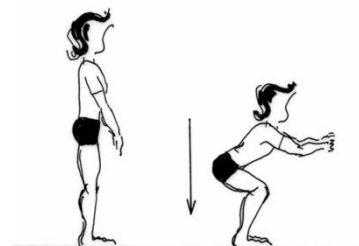
Leg dich am Bauch. Hebe die Arme und Beine an und fang an zu paddeln. Dabei zähle bis 20. Diese Übung ist sehr gut für deinen Rücken. Durch das Heben der Beine und Arme wird er aktiviert.



## 5.Kniebeugen

Ihr stellt euch normal hin. Arme werden nach vorne ausgestreckt. Nun versucht ihr in die Knie zu gehen und wieder aufzustehen.

Aufpassen: Geht nicht zu tief in die Knie, Fersen dürfen nicht abheben.



### 6. Aufstehen und Hinsetzen

Hier ist deine Aufgabe dich auf den Boden zu setzen und dann dich wieder aufzustellen. Ohne Hände, wenn möglich. 😊



### 7. Raupe

Nimm dir zwei Geschirrtücher. Eines für deine Füße und das andere für deine Hände. Nun versuche eine Runde durch eure Wohnung zu rutschen. Mit den Armen vor- und mit den Beinen nachrutschen.

Geübt?	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
Tag1							
Tag2							
Tag3							
Tag4							
Tag5							
Tag6							
Tag7							
Tag8							
Tag9							
Tag10							
Tag11							
Tag12							
Tag13							
Tag14							

# Spiele für zuhause

Auch das Spielen darf nicht zu kurz kommen. Ich werde euch ein paar Spiele für zuhause aufschreiben.

## Sockengolf:

Ihr macht euch verschiedene Ziele aus in eurer Wohnung. Ziel ist es mit so wenig Schlägen wie möglich ans Ziel zu gelangen. Die Socken (Zusammengelegt) werden mit der flachen Hand von unten geschlagen. Dort wo der Socken liegen bleibt muss dann auch weiter gespielt werden.

Z.B.:

Start: Vorzimmer

Ziel: Sofa im Wohnzimmer

Wer schafft es mit den wenigsten Schlägen?

Ihr könnt mehrere Runden spielen und euch die Ergebnisse auf einem Zettel aufschreiben. (Anhang)

## Trickshot

Ihr braucht dazu einen Tischtennisball und einen Auffangbehälter. Nun könnt ihr euch ausmachen, wo der Ball überall ankommen soll, bevor er ins Ziel fällt.

Z.B.: der Ball muss einmal am Tisch aufpeppeln und dann in das Glas hinein.

<https://youtu.be/cHjcS5mcz-8>

## Socken Boccia

Jeder Spieler bekommt 3 Paar Socken. Ziel ist zum Beispiel ein Schlüsselbund, der irgendwo liegt.

Wer schafft es von einer bestimmten Linie aus, seine eigenen Socken ganz in die Nähe des Ziels zu werfen?

Du darfst die anderen Socken deiner Mitspieler mit deinen Socken wegstoßen.

Vergebt euch Punkte, je nachdem wie weit/nah ihr entfernt wart.

Das Spiel kann man über mehrere Runden spielen oder bis eine ausgemachte Punktzahl erreicht ist.



