

Liebe Schülerinnen und Schüler!

Die letzten Wochen musstest ihr zu Hause ohne den regelmäßigen Sportunterricht verbringen. Nun kündigt sich zwar langsam eine Schulöffnung an, doch wird der Umfang eurer Schulbesuche sehr begrenzt sein und der Sportunterricht wird in seiner gewohnten Form auch wohl noch nicht stattfinden können.

Damit ihr auch in Zukunft einen Ausgleich zum Lernen findet, haben wir für euch Links zum **Kraft-, Ausdauer- und Koordinationstraining** zusammengestellt, die euch motivieren sollen, in Bewegung zu bleiben und eine gute Balance zwischen Anspannung und Entspannung herzustellen. Am Ende findet ihr auch noch Übungen zu „**Life Kinetiks**“, **einem koordinativen Gehirntaining** – kann ja nicht schaden 😊.

Wir würden uns freuen, wenn ihr diese Angebote nutzen würdet. Achtet aber bei allen Bewegungsausführungen unbedingt auf eine angemessene Intensität und gute Bewegungsqualität – besonders bei Kräftigungsübungen. Hier ist auch unbedingt darauf zu achten, die sog. „Gegenspieler“ (Antagonisten) in das Workout zu integrieren, damit kein Ungleichgewicht der Muskulatur entsteht – also bitte nicht nur z.B. die Bauchmuskulatur trainieren, sondern auch unbedingt die Rückenmuskulatur!

So, und jetzt viel Spaß! Auf geht's! 😊

Starten wir doch gleich einmal und gehen den „**Hüftspeck**“ an 😊:

<https://www.youtube.com/watch?v=z1DrxHTOHeQ> (9 Minuten)

<https://www.youtube.com/watch?v=OH9ZAdn32ug> (7 Minuten)

<https://www.youtube.com/watch?v=Q-vuR4PJh2c> (10 Minuten)

<https://www.youtube.com/watch?v=UYWBfKXPJvA> (10 Minuten)

Wie gesagt: auch „die Gegenseite“ muss trainiert werden:

**Für einen „starken Rücken“**

<https://www.youtube.com/watch?v=M425oltHno> (7 Minuten)

<https://www.youtube.com/watch?v=EKJoeNhkNzU> (8 Minuten)

<https://www.youtube.com/watch?v=ixcyBZONOuE> (16 Minuten)

<https://www.fitforfun.de/gesundheit/rueckentraining/starker-ruecken-rueckentraining-fuer-zu-hause-277528.html>

„**Ganzkörper-Workouts**“ finden sich z.B. hier:

<https://www.youtube.com/watch?v=25IRdBxGg1q> (9 Minuten)

[https://www.youtube.com/watch?v=ju3a34y38EM&feature=emb\\_rel\\_pause](https://www.youtube.com/watch?v=ju3a34y38EM&feature=emb_rel_pause) (16 Minuten)

<https://www.youtube.com/watch?v=UitWltVZZmE> (20 Minuten)

<https://www.youtube.com/watch?v=wD4cehJp2A4> (20 Minuten)

<https://www.youtube.com/watch?v=ObCDRGuXGUA> (30 Minuten)

Spaß machen auch sog. **Tabata-Einheiten**:

Tabata ist ein hochintensives Intervalltraining, bei dem sich kurze Phasen extremer Belastung (20 Sekunden) mit kurzen Pausen (10 Sekunden) abwechseln. Ein Tabata dauert insgesamt **4 Minuten** und besteht aus **8 Intervallen**, z.B.:

<https://youtu.be/Clu1AbkNikg>

[https://www.youtube.com/watch?v=mmq5zZfmlws&feature=emb\\_rel\\_err](https://www.youtube.com/watch?v=mmq5zZfmlws&feature=emb_rel_err)

<https://youtu.be/0Us9CvQdykE>

Weitere zahlreiche Tabata-Workouts finden sich im Internet. Spezielle Tabata-Musik (bei der die Belastungs- und Pausendauer gezählt wird) kann bei diversen Musik-Streaming-Diensten geladen werden.

Ein Ausdauertraining an der frischen Luft ist sicherlich die beste Variante – wer bei Regen aber nicht raus möchte, kann auch ein „**Indoor-Ausdauertraining**“ durchführen:

<https://www.youtube.com/watch?v=PFPClqUguXc> (8 Minuten)

<https://www.youtube.com/watch?v=zXK6oXwRr1U&feature=youtu.be> (25 Minuten)

und wenn ihr doch draußen joggt, könnt ihr euer Training mit ein paar **Übungen an der Parkbank** unterbrechen:

<https://www.youtube.com/watch?v=ML3ESPFp9GA>

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

<https://www.youtube.com/watch?v=zmtWiON6cbg>

für diejenigen von euch, die ein Workout etwas rhythmischer mögen, finden sich hier

**Dance-Workouts:**

<https://www.youtube.com/watch?v=ILUZz0nGEBI> (15 Minuten)

[https://www.youtube.com/watch?v=8DZktowZo\\_k](https://www.youtube.com/watch?v=8DZktowZo_k) (30 Minuten)

und jetzt noch etwas mit Mathe ☺

<https://www.youtube.com/watch?v=dFjsNMcOLbQ> (7 Minuten)

**Koordinationstraining & Life Kinetik:**

In folgendem Video werden 26 Koordinationsübungen für die Beine vorgestellt – hierfür wird ein Seil oder eine gedachte Linie auf dem Boden benötigt:

<https://www.youtube.com/watch?v=tv3cBhh1dMM>

Übungen mit der Koordinationsleiter. Da wohl die wenigsten von uns eine solche zuhause haben, kann auch hier alternativ mit Seilen, Klebestreifen oder draußen mit Kreide gearbeitet werden:

<https://www.youtube.com/watch?v=5DMHawHxndU>

**Life Kinetik – ein koordinatives Gehirntrainingsprogramm:**

Im 1. Video werden Übungen gezeigt, aber auch der Sinn von Life Kinetik erklärt. Im 2. Video finden sich weitere Übungen

<https://www.youtube.com/watch?v=TGZu0JV9XfE> (8 Minuten)

<https://www.youtube.com/watch?v=l7VSvsnbAhs>

Hinweisen möchten wir auch noch auf die digitale Sportstunde von *Alba Berlin*, einem Berliner Profi-Basketballverein: „**ALBAs tägliche Sportstunde**“

<https://www.albaberlin.de/sportstunde/>