

# Sport in den eigenen vier Wänden



Liebe Schülerinnen und Schüler,

das erste Mal in der Menschheitsgeschichte kann man Menschenleben retten, indem man entspannt auf dem Sofa liegt und nicht hinausgeht.

So leicht werdet ihr nie wieder zum Helden – lasst euch diese Chance nicht entgehen.

Wem aber das „Chillen“ neben all den vielen Hausaufgaben nicht ausreicht, der kann/sollte sich zum Ausgleich sportlich betätigen. Wir haben euch hierzu verschiedene Materialien und Videos mit Übungsprogrammen zusammengestellt, die ihr zuhause ausführen könnt. Tipps: Hanteln und Bälle könnt ihr durch Wasserflaschen und kleine Kissen ersetzen, Springseile einfach weglassen.

Schnuppert einfach in die Videos oder Übungssammlungen hinein. Es sollte für jeden etwas dabei sein. Und wenn ihr eure Geschwister und Eltern motivieren könnt, macht es gemeinsam noch mehr Spaß! Bleibt fit und gesund!

## A Herz-Kreislauf- und Ganzkörpertraining

Die folgenden Videos und Übungssammlungen bieten abwechslungsreiche und spaßbringende Fitnesskurse und Trainingsanregungen: hochintensive Workouts (z.B. *Bodyattack* oder *Bodycombat*), moderne Interpretationen von Ballett (*Les Mills Barre*), spaßige Dance-Workouts (*Sh`Bam*), Elemente aus Yoga, Tai-Chi und Pilates (*Bodybalance*).

[https://watch.lesmillsondemand.com/at-home-workouts?utm\\_campaign=TransactionalALS&utm\\_source=hs\\_email&utm\\_medium=email&utm\\_content=84968602&hsenc=p2ANqtz-cZsz2MHMdc9WOn8CFQI6tEkmTg\\_orihlgi\\_qrte7RALbaRpg8WLJReNLR6EkddN2xNoV77q15MZHwUJfzKgBsirkdMg&hsmi=84968602](https://watch.lesmillsondemand.com/at-home-workouts?utm_campaign=TransactionalALS&utm_source=hs_email&utm_medium=email&utm_content=84968602&hsenc=p2ANqtz-cZsz2MHMdc9WOn8CFQI6tEkmTg_orihlgi_qrte7RALbaRpg8WLJReNLR6EkddN2xNoV77q15MZHwUJfzKgBsirkdMg&hsmi=84968602)

Weitere anspruchsvolle und spaßbringende Videos:

1. Cardio-Training, Intervall (40 Sek. Belastung/ 20 Sek. Pause), Video, Dauer: 10 Minuten

<https://www.youtube.com/watch?v=EdY4SeJPcoc>

2. Cardio- und Krafttraining, Intervall (30 Sek. Belastung/ 10 Sek. Pause), Video, Dauer: 7 Minuten

<https://www.youtube.com/watch?v=mmq5zZfmIws>

3. Cardio- und Krafttraining mit Partner, Intervall (30 Sek. Belastung/ 10 Sek. Pause), Video, Dauer: 15 Minuten

<https://www.youtube.com/watch?v=obYsA3BRBS8>

4. Cardio- und Ganzkörpertraining, Video, Dauer: 16 Minuten

<https://watch.lesmillsondemand.com/at-home-workouts/season:1/videos/les-mills-training-cardio-01-express>

5. Ski-Fit Cardiotraining, Video, Dauer: 19 Minuten

[https://www.youtube.com/watch?v=jU4v\\_NJox4I](https://www.youtube.com/watch?v=jU4v_NJox4I)

## **B Stabilisations- und Kräftigungsübungen**

### 1. Rumpfkraftigung, Übungssammlung

[https://www.ikk-nord.de/fileadmin/user\\_upload/ratgeber\\_gesundheit/themenspecials/diagnose\\_und\\_behandlung/rueckenschmerzen/uebungsbogen\\_kraeftigung.pdf](https://www.ikk-nord.de/fileadmin/user_upload/ratgeber_gesundheit/themenspecials/diagnose_und_behandlung/rueckenschmerzen/uebungsbogen_kraeftigung.pdf)

### 2. Ganzkörperstabilisierung, Übungssammlung

<https://www.triathlon.de/training-fur-zu-hause-die-10-besten-kraftstabilisationsubungen-5598.html>

### 3. Rumpfstabilisierung, Übungssammlung

[https://www.dfb.de/trainer/artikel/individuelle-fitness-den-rumpf-stabilisieren-2388/?no\\_cache=1](https://www.dfb.de/trainer/artikel/individuelle-fitness-den-rumpf-stabilisieren-2388/?no_cache=1)

### 4. Kräftigungsübungen mit dem Partner, Übungssammlung und Video: 3 Minuten (Zusammenfassung)

<https://www.fitbook.de/howto/5-uebungen-die-sie-mit-ihrem-partner-ausprobieren-sollten>

### 5. Kräftigungs- und Balance-Übungen (für Skifahrer;-), Video, Dauer: 5 Minuten

[https://www.youtube.com/watch?v=19kn7SA\\_bXI](https://www.youtube.com/watch?v=19kn7SA_bXI)

### 6. Rücken- und Rumpfkraftigung, Video, Dauer: 6 Minuten

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

## **C Mobilisationsübungen**

### 1. Basis-Dehnprogramm, Übungssammlung

<http://www.sportunterricht.de/lksport/stretch.html#2>

### 2. Beweglichkeitstraining, allein und mit dem Partner, Übungssammlung (siehe Anhang 3)

[https://www.mobilesport.ch/assets/lbwp-cdn/mobilesport/files/2013/09/praxis\\_2007\\_34\\_d.pdf](https://www.mobilesport.ch/assets/lbwp-cdn/mobilesport/files/2013/09/praxis_2007_34_d.pdf)

### 3. Kraft- und Mobilisationsprogramm mit der ganzen Familie, Video, Dauer: 12 Minuten

<https://www.youtube.com/watch?v=PQmX9wpvtkg>

### 4. Ganzkörper-Beweglichkeitstraining, Video, Dauer: 10 Minuten

[https://www.youtube.com/watch?v=Cyh\\_kKipJOU](https://www.youtube.com/watch?v=Cyh_kKipJOU)

Darüber hinaus werden in „ALBAs Sportstunde“ täglich Bewegung, Fitness und Wissenswertes für alle Kinder und Jugendlichen vorgestellt:

[https://www.google.de/search?ei=zbNoXuCAOuWymwXVoaugDA&q=albas+sportstunde&oq=albas+sportstunde&gs\\_l=psy-ab..3..oi324l2.o.o..3181...o.o..o.104.192.1j1.....o.....gws-wiz.gl3wiPZUMwg&ved=oahUKEwigm-Xkg6noAhVl2aYKHdXQCsQQ4dUDCAs&uact=5](https://www.google.de/search?ei=zbNoXuCAOuWymwXVoaugDA&q=albas+sportstunde&oq=albas+sportstunde&gs_l=psy-ab..3..oi324l2.o.o..3181...o.o..o.104.192.1j1.....o.....gws-wiz.gl3wiPZUMwg&ved=oahUKEwigm-Xkg6noAhVl2aYKHdXQCsQQ4dUDCAs&uact=5)