

Sport im Haus oder in der Wohnung?
Zimmersport?
Geht das?

Ja, das geht!

Hier ein paar Tipps von Euren Sportlehrer/innen, um zuhause nicht einzurosten:

Punktsport:

Ist Sport, den man nur an einer Stelle, also auf einem Punkt macht.

- Hampelmann
- Liegestütze
- Klappmesser,
- aus dem Stand in den Liegestütz laufen und zurück
- Schattenboxen, die Beinarbeit dabei nicht vergessen
- Froschhüpfer
- Skigymnastik
- Strecksprünge
- was fällt Dir noch ein?

Seilspringen:

Hast Du ein Seil zuhause? Dann mit Seil.

Hast Du keins? Dann nimm einfach zwei Kniestrümpfe, stopfe jeweils ein paar Socken an das Ende, nimm je einen Kniestrumpf in eine Hand und tu so, als wäre es Dein Seil.

Auf beiden Füßen:

vorwärts springen, rückwärts springen, mit und ohne Zwischensprung, rechts/links springen

Auf einem Fuß (je rechts und links):

vorwärts springen, rückwärts springen, mit und ohne Zwischensprung

Bewegung zur Musik:

Bewegung zur Musik braucht nicht viel Platz, macht aber viel Spaß.

Vielleicht machst Du es ja gemeinsam mit Deinen Geschwistern oder Eltern.

Einfach Lieblingsmusik an und herumtanzen oder um Erlaubnis fragen und z.B. folgende Videoanleitungen einfach mitmachen:

Kids Disco:

<https://www.youtube.com/watch?v=548vYQ4cCa4>

<https://www.youtube.com/watch?v=gb-30Vp-qmM&list=PLR6QmLwwey3cA94DYf1XtBYxmvwkHyJ-6>

Für die Älteren:

<https://www.youtube.com/watch?v=7TGbssGDvIA>

https://www.youtube.com/watch?v=_WvL5qWLOZ4

<https://www.youtube.com/watch?v=yreOgC6-Sf8>

Oder als Familiensport:

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

<https://www.youtube.com/watch?v=qN4lNVtuHJY>

Sport im virtuellen Klassenzimmer:

https://www.youtube.com/watch?v=n7ylkw_VZoA

Jonglieren lernen:

Zum Jonglieren lernen braucht man nicht unbedingt Bälle. Es geht auch mit mehreren Socken, die man ineinander steckt, sodass ein Ball entsteht.

1) Wirf **einen** Ball etwas über Kopfhöhe **diagonal** von der rechten in die linke Hand und anschließend wieder von links nach rechts. Achte darauf, dass die Arme nah am Körper bleiben und die Unterarme beim Fangen waagrecht sind. Achte auch auf die richtige Flughöhe der Bälle.

2) Nehme in **jede Hand einen Ball**. Wirf den rechten Ball diagonal über stirnhoch nach links. Wenn der rechte Ball den höchsten Punkt erreicht hat, wirf den linken Ball diagonal über stirnhoch nach rechts. Fange die Bälle und beginne nun mit links. Achte darauf, dass die Bälle nicht zu hoch gefangen werden.

3) Nehme in die rechte Hand **zwei** und in die linke Hand **einen** Ball
Wirf nun wie oben: rechts, links, rechts und fange alle Bälle. Dann hast du zwei Bälle in der linken und einen in der rechten Hand. Nun Wirf links, rechts, links und fange alle Bälle wieder, usw.

Achtung: Werfen ist wichtiger als Fangen! Das Fangen bereitet anfangs mehr Schwierigkeiten als das Werfen, daher dürfen die Bälle anfangs durchaus auf den Boden fallen.

Bei dieser Übung ist das zeitlich richtige Werfen ganz wichtig, also den nächsten Ball erst werfen, wenn der davor geworfene Ball den höchsten Punkt erreicht hat.

(Die gesamte Anleitung nebst Videos findest Du hier:

<http://www.jong.de/jonglieren/anleitung.html>)

Kraftsport:

Wer etwas für die Kraft machen möchte, nimmt zwei 0,5 l Wasserflaschen und nutzt sie als Hanteln

Je eine Flasche pro Hand:

- Arme ausgestreckt vor den Körper, hoch und runter heben
- Arme seitlich ausgestreckt, hoch und runter heben
- Flaschen auf Höhe der Schultern, Ellbogen sind dabei angewinkelt, Arme gerade hoch strecken und wieder hinunter
- Arme wie Windmühlenblätter drehen

Auf dem Rücken liegend, eine Flasche sicher und fest zwischen die Füße klemmen:

- Füße mit Flasche anheben, hoch und runter
- die Flasche bis über den Kopf heben, sie dort absetzen und Beine ohne Flasche zurückführen, dann Füße ohne Flasche wieder über den Kopf, Flasche einklemmen und zurück führen
- Beine gestreckt mit Flasche nach rechts und links tippen
- auf dem Bauch liegend Beine mit Flasche anheben, gleichzeitig Arme und Kopf heben

Wenn Dir all diese Übungen nicht reichen, um fit zu bleiben, dann fang von vorne an