Liebe Tri Kids,

Auch wir Trainerinnen und Trainer müssen daheim bleiben wollen euch in der Zeit, in der ihr zu Hause bleiben müsst, die Tage versüßen und euch mit einigen sportlichen Challenges und neuen Kunststücken fordern und fit halten!

Zur Erklärung des Dokuments und der Übungen:

Bereich A: Sucht euch Sachen aus, die ihr immer schon lernen wolltet! Jetzt ist die Zeit dazu!! – keine Verpflichtung!

Bereich B: wählt euch hier etwas aus, wenn ihr besonders fit bleiben wollt und ihr genügend Zeit habt! Baut einiges davon immer wieder und regelmäßig in euren Alltag ein – keine Verpflichtung!

Bereich C: Unsere großen CHALLENGES! Diese sollten so viele wie möglich mitmachen, motiviert und pusht euch gegenseitig!!!

Bereich D: Alle die noch immer zu viel Energie besitzen beziehungsweise alle die einfach Spaß an der Bewegung haben wollen!

Wir hoffen auf zahlreiche Teilnahme! Viel Spaß bei allen Übungen und Challenges!!

SPORT = LEBEN

A "Diese Sachen wollte ich immer schon können"

1. Jonglieren lernen

Du brauchst: (Jonglierbälle, oder: Tennisbälle, Wallnüsse, Geschirrtücher, etc...)

(Für Leseraten): Lies dir zuerst nachfolgenden Artikel durch: http://www.jonglieren.at/theoprax/ersteschritte-baelle/

Schau dir zum Üben folgendes Video an: https://www.youtube.com/watch?v=03VNHsU2jZE



2. Handstand erlernen

Du brauchst: (ein wenig Platz, eine Wand, ...)

(Für Leseraten): Lies dir zuerst nachfolgenden Artikel durch: https://www.online-fitness-coaching.com/handstand-lernen-an-der-wand/

Schau dir zum Üben folgende Videos an: https://www.youtube.com/watch?v=mBUmpMr1F4w



3. Kip Up erlernen

Du brauchst: (ein wenig Platz)

(Für Leseraten): Lies dir zuerst nachfolgende Bilderreihe durch: https://de.wikihow.com/Lernen-einen-Kip-Up-zu-machen

Schau dir zum Üben folgendes Video an: <a href="https://www.youtube.com/watch?v="https://www.youtub



B "Koordinative und kräftigende Übungen"

1. Koordinationsübungen mit einem Ball

Du brauchst: (einen kleinen Ball (Tennisball)



Schau dir zum Üben folgendes Video an (Übungen stehen darunter als einzelne Videos):

http://www.bewegungskompetenzen.at/cc/index.php/2-uncategorised/8-sekundarstufe-1-koordinationstraining-mit-ball-1

2. Cardio- und Kräftigungsübungen

Du brauchst: (Platz, einen Stuhl, einen schweren Gegenstand (5 kg), ...)

Hier findest du verschiedene Aufgaben die optimal sind um Bauch, Rücken und Rumpf zu stärken. Auch die Beine und die Arme kommen dabei nicht zu kurz. Such dir welche aus und schaue wie lange du die Übung durchhältst! (Mache 3 Wiederholungen dieser Übung mit 2 Minuten Pause dazwischen)

Du kannst aber auch mehrere Übungen auswählen und daraus ein kleines Zirkeltraining machen! Wächsle Muskelgruppen aber ab. 1. Übung Bauch, 2. Übung Rücken, 3. Übung Beine, erst dann wieder Bauch (als Beispiel). Wichtig dabei ist es, dass du zwischen den einzelnen Übungen Pausen machst! zB: 30 Sek Belastung, 20 Sek Pause

https://www.fitforfun.de/workout/fitness/fit-ohne-geraete-die-besten-workouts-ohne-equipment-270730.html

https://fitzuhause.net/training-ohne-geraete/

3. reines Bauchmuskelworkout

Du brauchst: (Platz, ...)

Hier siehst du verschiedenste Übungen für deine Bauchmuskeln. Du kannst das Workout auch gerne auf: 30 Sek Belastung, 10 Sek Pause abändern!

https://www.youtube.com/watch?v=X ZJpZgRecI

C "Unsere Challenges"

(diesen Zettel ausdrucken und zum Tage wegstreichen aufhängen!!!)

Für die 13-16 Jährigen

30 Tage Burpees Challenge + Plank Challenge

	DAY 1	DAY 2	DAY 3	DAY 4	DAY 5	DAY 6
	Di 17.03	Mi 18.03	Do 19.03	Fr 20.03	Sa 21.03	So 22.03
DAY 7 <u>V</u>	DAY 8	DAY 9	DAY 10	DAY 11	DAY 12	DAY 13
Mo 23.03	Di 24.03	Mi 25.03	Do 26.03	Fr 27.03	Sa 27.03	So 28.03
DAY 14 <u>V</u>	DAY 15	DAY 16	DAY 17	DAY 18	DAY 19	DAY 20
Mo 29.03	Di 30.03	Mi 31.03	Do 01.04	Fr 02.04	Sa 03.04	So 04.04
DAY 21 <u>V</u>	DAY 22	DAY 23	DAY 24	DAY 25	DAY 26	DAY 27
Mo 05.04	Di 06.04	Mi 07.04	Do 08.04	Fr 09.04	Sa 10.04	So 11.04
DAY 28 <u>V</u>	DAY 29	DAY 30				V: Video
Mo 12.04	Di 13.04	Mi 14.04				





Burpees: Für Tipps zur Ausführung findest du hier einen Link

https://www.youtube.com/watch?v=831b4Bge-Fg

(Wähle die für dich passende Variante zwischen dem 6 Count Burpee und dem 3 Count Burpee)

Plank: Diese Übung sollte mittlerweile für alle klar sein!

C "Unsere Challenges"

(diesen Zettel ausdrucken und zum Tage wegstreichen aufhängen!!!)

Für die 5-12 Jährigen

30 Tage Liegestütz, Kniebeuge, Crunch Challenge

	DAY 1	DAY 2	DAY 3	DAY 4	DAY 5	DAY 6
	Di 17.03	Mi 18.03	Do 19.03	Fr 20.03	Sa 21.03	So 22.03
DAY 7 V	DAY 8	DAY 9	DAY 10	DAY 11	DAY 12	DAY 13
Mo 23.03	Di 24.03	Mi 25.03	Do 26.03	Fr 27.03	Sa 27.03	So 28.03
DAY 14 <u>V</u>	DAY 15	DAY 16	DAY 17	DAY 18	DAY 19	DAY 20
Mo 29.03	Di 30.03	Mi 31.03	Do 01.04	Fr 02.04	Sa 03.04	So 04.04
DAY 21 <u>V</u>	DAY 22	DAY 23	DAY 24	DAY 25	DAY 26	DAY 27
Mo 05.04	Di 06.04	Mi 07.04	Do 08.04	Fr 09.04	Sa 10.04	So 11.04
DAY 28 <u>V</u>	DAY 29	DAY 30				
Mo 12.04	Di 13.04	Mi 14.04				

V: Video

Du machst am

Tag 1: 2 Kniebeugen, 2 Liegestütz, 2 Crunches Tag 2: 4 Kniebeugen, 4 Liegestütz, 4 Crunches

Tag 3: 6, 6, 6 Tag 4: 8, 8, 8

Tag 30: 60 Kniebeugen, 60 Liegestütz, 60 Crunches

Du multiplizierst den Tag also immer mit 2! Natürlich darfst du auch Pausen machen und musst nicht immer alle (zum Beispiel 60!?) Liegestütz auf einmal machen! Du kannst sie auch über den Tag verteilen!

An **Sonntagen** machst du immer eine **Pause** von den Übungen!!!!

Links zu richtiger Ausführung der Übungen findest du hier (auch wenn wir es schon tausend Mal geübt haben (3))

Liegestütz: https://www.youtube.com/watch?v=H6Pq6i7xAv4

- eine Bank oder ein Sessel als Hilfe ist natürlich erlaubt!!!



Kniebeuge: https://www.youtube.com/watch?v=u-G8nn6crRA

Crunches: https://www.youtube.com/watch?v=73dXckwoVY8

D "Spaß an der Bewegung"

Bewegungskompetenzen für Tanz und Bewegung

Sucht euch jede Woche ein Tanzvideo aus und versucht die hintereinander folgenden Bewegungen nach zu machen. Gezählt wir dabei immer in 8ern. Ihr werdet sehen von Mal zu Mal geht es besser und ihr schafft es immer mehr Bewegungsabläufe zu merken. http://www.bewegungskompetenzen.at/clipcoach/index.php/551