

Ein kleiner Anfang...

...für mehr Bewegung und Sport zu Hause!

Allgemeine Hinweise

Diese Sammlung an Links und Videos sind Vorschläge für Bewegung und Sport mit der Familie. Einige Internetseiten werden bereits durch die Schulen und durch die Medien bekannt sein, andere vielleicht weniger. Wir können leider nicht das Training aus dem Verein 1:1 darstellen, dennoch hoffen wir, dass wir vielleicht ein paar Anregungen geben können.

Wir gehen davon aus, dass die Belastungen und Aufgaben der Schulen so umfangreich sind, dass vielleicht kaum Zeit bzw. bei schlechtem Wetter keine Motivation vorhanden ist, sich sportlich zu betätigen. Vielleicht wissen manche von euch (Eltern) nicht mehr, was sie NOCH alles tun und ausprobieren können.

Besteht gezieltes Interesse zum Training einer bestimmten Disziplin, oder Rückfragen zur Durchführung mancher Übungen, so helfen wir gerne weiter - bitte einfach anfragen (kila_lg_seligenstadt@web.de oder dienst_lg_seligenstadt@web.de).

Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle übernehmen wir keine Haftung für die Inhalte externer Links. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.

Tipp 1: Erstmal das Video einmal ansehen (oder vorspielen) um einen Eindruck zu bekommen ob es zu dem eigenen Kind/den eigenen Kindern passt.

Tipp 2: Platz schaffen, gefährliche Kanten absichern bzw. bei Seite schieben, wenn möglich

Tipp 3: Handtuch und oder Matte für Übungen auf den Boden parat haben

Tipp 4: ausreichend trinken

Tipp 5: Freunde anrufen und zu einem Online-Training verabreden (über Whatsapp geht es max. zu viert, Jitsi ist eine Alternative)

Warm Up and Cool down

https://www.leichtathletik.de/fileadmin/user_upload/000_TrueAthletes-at-Home/01_Training/Warm-up_Cool-Down/TA-at-Home_Cool-Down_Uebungen.pdf

Ideen aus der Leichtathletik

Malaika Mihambo (Weitsprung Weltmeisterin aus Heidelberg)

Übersicht auf der DLV Seite der Videos:

<https://www.leichtathletik.de/training/trueathletes-at-home/training-drinnen-draussen/kindertraining-mit-malaika-mihambo>

Hier geht's direkt zum Link:

https://www.youtube.com/playlist?list=PL_NmVUkQIlkC-50FNyFPKqgH7GFhsQzW



Morgens gibt es um 10 Uhr einen Livestream

Übungsvideos für junge Leichtathleten

<https://www.leichtathletik.de/training/trueathletes-at-home/training-drinnen-draussen/uebungsvideos-fuer-junge-athleten>

Praxistipps für Jung und Alt (verschiedene Videos)

<https://www.leichtathletik.de/training/trueathleteshome/training-drinnen-draussen/praxistipps-fuer-jung-bis-alt>

Übung 1: [Reifen-Choreografie](#) (siehe Video oben) | Sprung – Alleine oder gemeinsam

Übung 2: [Risiko-Stoßen](#) | Wurf – Alleine oder gegen Eltern und Geschwister

Übung 3: [Lauf-Memory](#) | Lauf – Eltern gegen Kind, Kind gegen Kind

Übung 4: [Wurf- und Fangübungen](#) | Differenzierungsfähigkeit

Übung 5: [Drehwurf-Boule](#) | Wurf – Alleine, oder gegen Eltern und Geschwister

Übung 6: [Lauf-Bingo](#) | Lauf – Eltern gegen Kind, Kind gegen Kind

Übung 7: Zähneputzen einbeinig | Gleichgewichtsfähigkeit – Nach der Hälfte das Bein wechseln

Übung 8: Seilspringen | [Sprung](#) und [Kräftigung](#) mit dem Seil

Übung 9: Sit-Ups | Wenn ich auf dem Sofa liege oder mich in das Bett gelegt habe

Übung 10: Kniebeugen | Wenn ich die Spülmaschine ausräume

Trainingsgeräte selber bauen

<https://www.leichtathletik.de/training/trueathletes-at-home/training-drinnen-draussen/trainingsgeraete-selbstgemacht>

Trainingsgerät Nr. 1 - [Schweifball](#)

Trainingsgerät Nr. 2 - [Kinderhürde](#)

Trainingsgerät Nr. 3 - [Markierteller](#)

Trainingsgerät Nr. 4 - [Holzstab](#)

Trainingsgerät Nr. 5 - [Gartenschlauch-Wurfring](#)

Trainingsgerät Nr. 6 - [Joghurt-Becher](#)

- Trainingsgerät Nr. 7 - [Wurfsocke](#)
- Trainingsgerät Nr. 8 - [Kartenspiele, Puzzle & Co](#)
- Trainingsgerät Nr. 9 - [Hoch- und Weitsprung-Ständer](#)
- Trainingsgerät Nr. 10 - [Wäscheklammern](#)
- Trainingsgerät Nr. 11 - [Wurfstab](#)
- Trainingsgerät Nr. 12 - [Fahrradreifen](#)
- Trainingsgerät Nr. 13 - [Bierdeckel](#)
- Trainingsgerät Nr. 14 - [Weitenpunkte-Skala](#)

Läufe über ein Hindernisparcour (selbst gebaut) im Garten

<https://www.leichtathletik.de/training/trueathletes-at-home/training-drinnen-draussen/family-athletics>

Übungsvideos von Dominic Ullrich (HLV)

<https://www.youtube.com/user/dominicullrich>

Home Athletics Teil 1: Kräftigung

<https://www.youtube.com/watch?v=g7eduiqtYAw>

Home Athletics Teil 2: Kräftigung in der Wohnung

<https://www.youtube.com/watch?v=Gomryh5s5IQ>

Gezielte Übungen aus der Leichtathletik:

Lauf ABC

<https://www.leichtathletik.de/training/trueathletes-at-home/training-drinnen-draussen/laufen/videos-lauf-abc>

..und für Eltern, die gerne vom Walken zum Laufen übergehen möchten:

<https://www.leichtathletik.de/training/trueathletes-at-home/training-drinnen-draussen/laufen/einsteigerplaene>

Für die ganze Familie

Familien Workout (allgemein)

Deine LG ist bei dir! Wir machen gemeinsam einfach weiter!

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

<https://www.youtube.com/watch?v=qN4INVtuHJY>

Für Kita-Kinder

Alba Berlin (Beispiel links)

Tipps für Kita-Kinder

<https://www.youtube.com/watch?v=q8Rl1VhxXbk>

Für Grundschüler*innen

Grundschule

<https://www.youtube.com/watch?v=LumVzoefPD0>

Yoga für Kinder

Kinder-Yoga

<https://www.youtube.com/watch?v=D7HzVY3ZkEI>

Kinder-Yoga mit Piraten (und etwas Gesang)

<https://www.youtube.com/watch?v=M66JtgGGzxs>

Fußgymnastik

Allgemeine Übungen für die Fußgymnastik (Sporthochschule Köln)

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

Deine LG ist bei dir! Wir machen gemeinsam einfach weiter!

Fußgymnastik:

<https://www.my-medibook.de/fuer-patienten/eigenttraining-physiotherapie/fussgymnastik.html>

Fußgymnastik:

http://www.orthopaedum.de/Dok_Praevention/uebungsanleitungen/Uebungsanleitung_Fussgymnastik_Kinder.pdf

Für das Gleichgewicht

FUNtastische Gleichgewichtsübungen:

https://www.bfu.ch/api/publications/bfu_4.175.01_funtastische%20%20c3%9cbungen%20f%20c3%bcr%20das%20gleichgewicht.pdf

Fit mit Anna: Gleichgewichtsübungen:

<https://www.youtube.com/watch?v=d0G4j1lcFNc>

Und..finally: TABATA!

<https://www.youtube.com/watch?v=WZigy1-2zb4>

<https://www.youtube.com/watch?v=DhrB1y64H8>