



Sport und Fitness – individuell

für Aktivitäten zu Zeiten des Corona-Virus

17. März 2020

Liebe Sportfreundinnen und Sportfreunde,

auch wenn der Corona-Virus CoVid-19 uns das Leben schwer macht, wollen wir trotzdem fit und gesund bleiben. Da haben wir uns gedacht, wir stellen mal ein paar Ideen vor, wie wir ein paar sportliche Übungen in den doch „aktivitätsreduzierten“ Alltag unserer Kinder einbauen. Wir freuen uns über weitere Ideen von Euch und bauen diese in das nächste Update dieses Dokuments ein.

Bleibt gesund.

Sven Riggers
Jugendtrainer
MTSV Selsingen e.V.

Holger Puroł
Jugendleiter
Sportfr. Owingen-Billafingen e.V.

Vorbemerkungen:

Bundesregierung, Landesregierungen, Kommunen und Sportverbände empfehlen bzw. fordern, soziale Kontakte zu reduzieren und zu vermeiden, wenn diese nicht unbedingt erforderlich sind.

Diese Maßgabe hat das Ziel, die Ausbreitungsgeschwindigkeit des Corona-Virus CoVid-19 soweit zu reduzieren, dass das maximale Aufkommen von Verläufen, die eine medizinische Versorgung erfordern, unser Gesundheitssystem nicht überlasten.

Jeder Mensch kann dazu einen Beitrag leisten. Hiervon ist keine Gruppe ausgenommen, auch kein Kind oder Jugendliche/r.

Die Sportverbände haben den Spielbetrieb (Pflichtspiele, Turniere, Trainingsspiele) eingestellt und empfehlen den Sportvereinen, auch Training, Lehrgänge, Veranstaltungen, Versammlungen, Sitzungen zu vermeiden. Die auch private Nutzung von Sportanlagen und Sportplätzen ist untersagt. Die Kommunen, darunter die Gemeinde Owingen verbieten die Nutzung ihrer Räumlichkeiten (z.B. Sporthalle).

Der SOB und der MTSV haben daher alle Aktivitäten eingestellt. Wir halten uns auch an die Maßgabe des Präsidenten des Deutschen Olympischen Sportbundes, Alois Hörmann vom 15.03.2020:

„Die Gesundheit der Weltbevölkerung steht an allererster Stelle.“

Wir und unsere Kinder und Jugendlichen können trotzdem jetzt etwas für unsere Gesundheit tun und uns fit halten mit entsprechenden sportlichen Aktivitäten und dennoch soziale Kontakte vermeiden. Hierfür soll dieses Dokument erste Anregungen für individuelle Trainingsaktivitäten mit Schwerpunkt Fußball für Kinder zwischen 6 und 12 Jahren geben.

Die Übungen können allein oder im Familienkreis ausgeführt werden. Wir empfehlen aus bekannten Gründen nicht, mit (mehreren) Freunden verschiedene Spiele zu machen oder, dass befreundete Kinder sich zum Bolzen treffen. Nicht umsonst sind (zumindest) in Baden-Württemberg auch die Spielplätze geschlossen werden.

Jedes Kind sollte sich insgesamt ca. 100 - 200 min / Woche gezielt sportlich betätigen (das orientiert sich an den sportlichen Aktivitäten in Schule und Verein pro Woche)

Wir schlagen vor, dass man das nicht sporadisch macht, sondern das organisiert in die Woche einbaut (z.B. 45 min. am Mo. mittag um 13.00 Indooraktivitäten und 45 min. Laufaktivitäten am Mi. abend um 17.30). Wichtig ist, dass die Kinder in den nächsten Wochen auch strukturierte Tagesabläufe erleben.

1) Indoor-Aktivitäten (z.B. im eigenen Wohnzimmer)

Allgemeine Fitness, Bewegung und Koordination

- ✓ Workout-Programme bei youtube nutzen und mitmachen („Hampelmann“, Hüpfen, Step für Kinder, Liegestützen usw. usf.)
- ✓ Kinderyoga nach youtube-Anleitung
- ✓ Auf einer Matratze Purzelbaum, Kerze, Rolle rückwärts & co.
- ✓ Wer hat: Ergometer, Fitness-Geräte nutzen

Seilspringen



- ✓ Seilspringen, verschiedene Formen (**ACHTUNG**: Prüfen, ob es indoor geht, Deckenhöhe und Lampen beachten, sonst draußen)
- ✓ auf Dauer 5 min., dann Pause 2 min und nochmal 5 min
- ✓ möglichst viele Sprünge pro 30 sec, 3 Versuche
- ✓ eigene Ideen

Luftballon-Übungen

- ✓ Luftballon mit unterschiedlichen Körperteilen immer wieder jonglieren, ohne dass der Luftballon auf die Erde fällt, z.B. 2 min. nur mit der rechten Schulter, 1 min Pause, dann mit der linken Schulter, 1 min Pause, 2 min. Kopfball, usw. usf.
- ✓ Kann auch miteinander (abwechselnd) oder im Wettbewerb zwischen zwei Kindern (Familienmitgliedern) gespielt werden, vielleicht kleines Feld abstecken, oder man darf sich nur in einer begrenzten Fläche (1 m²) bewegen

2) Outdoor-Aktivitäten (z.B. im eigenen Garten)

Laufen und Bewegung

- ✓ Laufen um das Haus nach Zeit (1 Runde – Sprint)
- ✓ 5 Runden ohne Zeitnahme
- ✓ 5 Runden nach Zeit
- ✓ Wer hat: Trampolin nutzen
- ✓ Mit dem Ball jonglieren (so oft es geht, Rekorde zählen)
- ✓ Jonglieren zu zweit oder als Fußball-Tennis zu zweit in Wettbewerbsform

Wand Passen



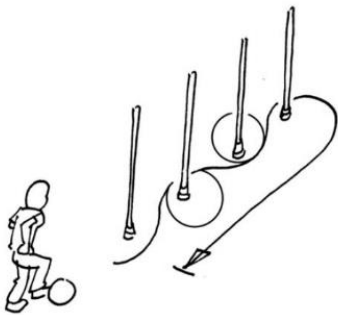
- ✓ Kicken gegen die Wand (aus ca. 6 Metern Entfernung gegen die Wand und vergrößere ggfs. die Entfernung)
- ✓ Feste Wand suchen und immer wieder (bis 1000x) gerade mit einem Ball gegen spielen
- ✓ Variation: nur den „schwachen“ Fuß nutzen oder abwechselnd
- ✓ Passen mit Ballannahme, abwechselnd mit links bzw. rechts
- ✓ direkt, ohne Ballannahme
- ✓ mit ganzer Drehung
- ✓ Nehme einen zweiten Ball hinzu und passe und werfe gleichzeitig den Ball gegen die Wand
- ✓ Zu zweit nebeneinander ca. 5 m auseinander und immer wieder den gleichen Punkt an der Wand dazwischen anvisieren (dann müsste der Ball beim Mitspieler ankommen)
- ✓ c) auch als Wettbewerb ausprobieren, Feld abstecken (so ähnlich wie beim Squash)

Dribbel-Starts



- ✓ Starte aus verschiedenen Positionen ins Dribbling.
- ✓ Lege den Ball vor Dich und stehe aus dem Sitz ohne Einsatz der Arme auf.
- ✓ Mache eine Vorwärtsrolle und nimm den Ball nach der Rolle ins Dribbling mit.
- ✓ Klemme den Ball zwischen deinen Füßen ein und schlage dann einen Purzelbaum und dribble „aus“ der Rolle direkt los.

Slalom-Dribbeln



- ✓ Dribbel den Ball beidfüßig im Slalom durch den Hütchenparcours und anschließend möglichst schnell zurück zum Startpunkt!
- ✓ Normales Dribbling
- ✓ Ball nur mit der Fußsohle führen bzw. „streicheln“
- ✓ Ball zwischen den Füßen pendeln
- ✓ Siehe c.) jetzt rückwärts
- ✓ Auf einem Bein hüpfen und mit dem anderen Bein den Ball führen

Ball hochhalten (Jonglieren)



- ✓ Jongliere den Ball mit dem rechten und linken Fuß sowie dem Oberschenkel, ohne dass der Ball den Boden berührt. Achte dabei auf eine beidfüßige Ausführung und bringe den Fuß immer so unter den Ball, dass Du mit dem ganzen Spann spielen kannst.
- ✓ Mit dem Ball jonglieren (so oft es geht, Rekorde zählen)
- ✓ Jonglieren zu zweit (hin und her) oder als Fußball-Tennis zu zweit in Wettbewerbsform

Zusammen Spaß haben auch ohne sich zu treffen:

- ✓ Bittet Eure Eltern oder Geschwister, Eure tollsten Tricks, besten Rekorde und lustigsten Missgeschicke mit dem Smartphone zu filmen und mit Euren Freunden z.B. über whatsApp zu teilen.

Viel Spaß !