

Bewegungsangebot - Freude und Spaß an der Bewegung

Liebe Schülerinnen und Schüler!

Hier findet ihr vielfältiges Bewegungsangebot zu den verschiedensten Themen, das ihr während der eigentlichen Sportstunden, in einer Lernpause oder aber auch am Nachmittag in der Freizeit nutzen und ausführen könnt.

Angefangen von zahlreichen Workout-Videos, Geschicklichkeits- oder Entspannungsübungen bis hin zu tollen Tanzchoreographien und Übungen, um die fußballerischen Fähigkeiten zu verbessern (Link öffnen mit Strg + linke Maustaste).

Aber auch eine Challenge, bei der ihr euch gegenseitig konkurrieren könnt, ist im Programm dabei.

Es dürfte also für jede und jeden was dabei sein.

Viel Spaß wünschen euch

Eure Turnlehrer*innen

Workouts

Unzählige Videos findest Du hier auf Youtube.

Workouts für Beginner oder Fortgeschrittene, für Beine, Arme oder Rumpf etc., mit oder ohne Geräte, hier ist die Auswahl grenzenlos. Wichtig dabei ist natürlich auf eine korrekte Ausführung der diversen Übungen zu achten.

Mit den folgenden Links findest Du einige Beispiele von verschiedenen Workouts:

- Full-Body-Workout für Beginner
<https://www.youtube.com/watch?v=UItWltVZZmE&t=38s>
- Workout für Kinder und Teens
<https://www.youtube.com/watch?v=hShdaKrG5jE>
- Kindertraining für zuhause (ca. 6 - 12 Jahre)
<https://www.youtube.com/watch?v=Qac5Gs1LVjM>
- Kids-Workout Beginners
https://www.youtube.com/watch?v=L_A_HjHZxfI
- Kids - HIIT Workout
<https://www.youtube.com/watch?v=lc1Ag9m7XQo>
- Teenagers Home workout
<https://www.youtube.com/watch?v=TqF0RpAF4pc7>



- Kids - Express Workout
<https://www.youtube.com/watch?v=HUcwfhBiSCU>
- Ganzkörper Workout für Beginner
<https://www.youtube.com/watch?v=wD4cehJp2A4&t=822s>
- Full-Body-HIIT- Workout
<https://www.youtube.com/watch?v=1skBf6h2ksl>
- HIIT-Ganzkörpertraining ohne Geräte
<https://www.youtube.com/watch?v=9PvUWUCMsFI&t=211s>
- Tabata-Workout
<https://www.youtube.com/watch?v=WY456YjaB3E>

Weitere Workouts:

- Workout Zirkeltraining
- Workout Zirkeltraining 2
- Workout Kondition
- Workout Koordinationssammlung
- Workout Partner
- Workout Schul-Challenge
- Workout Sixpack under the sun
- Workout Gummitwist
- Workout Juggling try it in English
- Workout Mensch ärgere dich nicht
- <http://www.bewegungskompetenzen.at/clipcoach/index.php>



Ausdauer

- Laufeinheit durchführen und diese mit der kostenlosen App "Runtastic" dokumentieren. Diese misst die Distanz, die gesamte Zeit, die Zeit pro Kilometer, die gelaufene Route und vieles mehr. Die App funktioniert auch für viele andere Sportarten.

Geschicklichkeit



- Seilspringen
Sprungvarianten: beidbeinig mit und ohne Zwischensprung, einbeinig mit und ohne Zwischensprung, in Schrittstellung am Stand/ in der Bewegung, Seil rückwärts schwingen, Seilspringen mit Partner, Seil 2x drehen, ...
- Tricks für Beginner - <https://www.youtube.com/watch?v=NTQSSh6Qg1Q>

- Übungen zum Erlernen des Jonglierens mit Bällen oder Tüchern
 - Beginner starten mit Video V1 - Fortgeschrittene z.B. mit Video V10
<https://www.youtube.com/channel/UCNUF5OjRT5rWzjlpXtf6DMw/videos>
 - Jonglieren mit verschiedenen Gegenständen
<http://www.bewegungskompetenzen.at/2020/index.php/clipcoach-8>
- Koordinative Übungen mit dem Tennisball
<http://www.bewegungskompetenzen.at/cc/index.php/2-uncategorised/8-sekundarstufe-1-koordinationstraining-mit-ball-1>
- Gleichgewichtsübungen
 - Stell Dich auf ein Bein, hebe das andere Bein etwas vom Boden weg und halte das Gleichgewicht. Wechsle nach einer gewissen Zeit das Bein.
 - Gleiche Übung wie zuvor. Hebe dann ein Bein so weit wie möglich an und senke es wieder. Führe dies mehrmals durch (+ Beinwechsel).
 - Wie bei der Aufgabe zuvor. Verschließe zusätzlich aber Deine Augen.
 - Stell Dich auch ein Bein, hebe das andere Bein an und "zeichne" mit diesem eine liegende Acht. (+ Beinwechsel).
 - Balanciere auf Gegenstände (Randstein, Bälle, wacklige Unterlagen, ...)

Fußball

● Aufgabe 1 - Jonglieren nur mit dem rechten Fuß

Wie oft schaffst Du es den Ball (hintereinander und ohne fangen) nur mit dem rechten Fuß in der Luft zu halten.

● Aufgabe 2 - Jonglieren nur mit dem linken Fuß

Wie oft schaffst Du es den Ball (hintereinander und ohne fangen) nur mit dem linken Fuß in der Luft zu halten.

● Aufgabe 3 - Jonglieren nur mit dem rechten Oberschenkel

Wie oft schaffst Du es den Ball hintereinander nur mit dem rechten Oberschenkel in der Luft zu halten (hintereinander und ohne fangen).

● Aufgabe 4 - Jonglieren nur mit dem linken Oberschenkel

Wie oft schaffst Du es den Ball hintereinander nur mit dem rechten Oberschenkel in der Luft zu halten (hintereinander und ohne fangen).

● Aufgabe 5 - Jonglieren mit dem rechten und linken Fuß abwechselnd

Wie oft schaffst Du es den Ball zu jonglieren, indem Du den Ball abwechselnd mit dem linken und rechten Fuß in der Luft hältst. Zwei Mal mit rechts oder links ist dabei nicht erlaubt.



● Aufgabe 6 - Jonglieren 2 Mal links und 2 Mal rechts

Wie oft kannst Du den Ball in der Luft halten, indem Du ihn 2 Mal mit rechts jonglierst und 2 Mal links jonglierst und wieder 2 Mal rechts usw.

● Aufgabe 7 - Kopfball

Wirf den Ball mit der Hand nach oben und versuch so oft wie möglich den Ball mit dem Kopf zu jonglieren, ohne dabei die Hände zur Hilfe zu nehmen.

● Aufgabe 8 - Wandspiel

Aufgabe ist es, den Ball mit dem Fuß (rechts oder links) gegen die Wand zu spielen, den Ball am Boden aufspringen zu lassen und ihn wieder mit dem Fuß (rechts oder links) gegen die Wand zu spielen.



Kreativität (Tanzen, Choreographien)

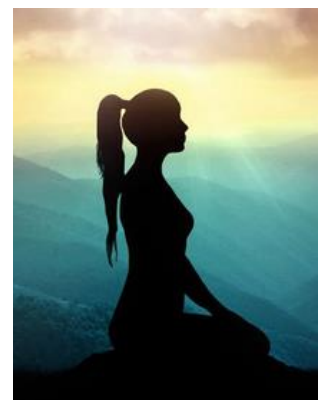
Folgende **YouTube-Kanäle** bieten Tanzworkouts an.

- **Happy and Fit Dance** (Fatburning Dance Workouts zum Abnehmen, mehr als 200 Videos) <https://www.youtube.com/user/HappyAndFitDance>
- **Zumba** (Zumba Dance) <https://www.youtube.com/user/lovezumba>
- **BeFit** (kurze Choreos bis komplette Tanz Workouts, ca. 200) <https://www.youtube.com/user/BeFit>
- **Saskia's Dansschool** (kurze Choreos zu bekannten Songs, ca. 30) <https://www.youtube.com/user/saskiasdansschool>
- **Michelle Vo Fitness** (anstrengende Tanz-Choreos, ca. 100) <https://www.youtube.com/channel/UCds-gmAK7SQAcFFaKWeySw>



Entspannung

- Massage mit einem Tennisball <https://www.sportunterricht.ch/lektion/BDT/bdt16.php>
- Yoga für Kids/Teenies <https://www.youtube.com/watch?v=gy3sZFbr8WA>



- Yogaübungen
<http://schulsporthoee.at/wp-content/uploads/2020/03/Workout-Yoga.pdf>
- Yoga for teens
<https://www.youtube.com/watch?v=7kgZnJqzNaU>
- Musik zum Entspannen
<https://www.youtube.com/watch?v=SAy1tJJwBko>
- Brain-Gym - Fingerspiele zur Konzentration
<https://www.youtube.com/watch?v=gcl6nwGatr0&t=170s>

Leichtathletik

- Übungen zum Lauf-ABC
<http://www.bewegungskompetenzen.at/2020/index.php/778>
- Übungen für diverse LA-Disziplinen (Lauf, Wurf, Sprung etc.)
<http://www.bewegungskompetenzen.at/2020/index.php/541>
- Bewegungselemente Sprint, Sprung - Übungen zum Geh-ABC
<https://www.leichtathletik.de/training/grundlagen/das-abc-der-leichtathleten-1>

Challenge

Habt ihr schon von der "Klopapier-Challenge" gehört?
In den sozialen Kanälen (Instagram oder Facebook) zeigen Fußballprofis, wie z.B. Lionel Messi (Bild rechts), momentan ihr Können, indem sie möglichst oft und sehr kreativ mit einer Klopapierrolle jonglieren, also auf gut innviertlerisch "gaberln".

Beispiel gefällig?

<https://www.youtube.com/watch?v=cZzGyZyM4vl>

Also: Schnappt euch eine Rolle Klopapier und los geht's.



Weitere Möglichkeiten für Videos zu allen verschiedenen Sportarten:

- <http://www.bewegungskompetenzen.at/2020/index.php>