

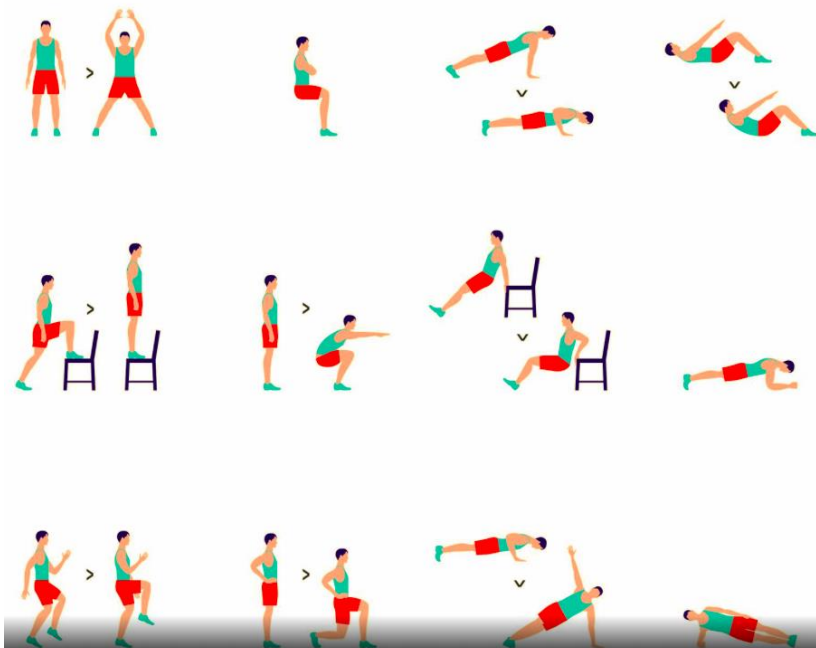


## Anregungen für Bewegung, Training & Sport zu Hause und im Freien während der Corona-Zeit

Alles ist irgendwie extrem langsam und doch gibt es ganz viel zu tun. Das kennt man so gar nicht mehr. Eine komische Zeit. Vielleicht fällt Euch auch schon die Decke auf den Kopf oder der Raum um Euch herum wird langsam aber sicher sehr eng. Am besten lernen wir daraus und bleiben in Bewegung. Deine Gesundheit und Dein Wohlbefinden werden es Dir danken! Bewegungsmangel führt zu ernstzunehmenden gesundheitlichen Risiken.

### Top 5 – Bewegungsempfehlungen der Lina-Morgenstern-Sportlehrer\*innen

1. **Mindestens 90 Minuten am Tag Bewegung**, möglichst mit gebührendem Abstand auch an der frischen Luft.
2. **2-3-mal die Woche kleine Ausdauereinheiten** machen. Wenn möglich mindestens 20 Minuten (zum Beispiel Joggen oder Fahrradfahren). Vielleicht kannst Du auch kleine Erledigungen mit Bewegung verbinden. Wenn Du nun beispielsweise regelmäßig joggen gehen möchtest, hier ein Tutorial für Anfänger zur Fehlervermeidung: <https://www.youtube.com/watch?v=bk2L58Dhx-l>
3. **2-3-mal Kraftzirkel pro Woche** (siehe Bild oder Internet-Links weiter unten).



Suche Dir einfach 3-5 Übungen aus, die Du schon kennst oder erprobe vorsichtig Neues!

Du musst nicht lange trainieren, aber lass die Muskeln ein wenig brennen!

Quelle: <https://www.spiegel.de/gesundheit/ernaehrung/intensivtraining-hit-superkurz-supereffektiv-a-1035938.html>

4. **Nicht zu lange auf der Stelle sitzen**. Spätestens nach 30 Minuten eine kleine Bewegungspause einlegen und sich regelmäßig ordentlich strecken.
5. **Balance und Wohlbefinden selbst herstellen**: Wenn Dir der Kopf raucht oder Dir Deine Mitmenschen keine Ruhe lassen, gehe spazieren und lass die Seele baumeln. Auch beim Nachdenken hilft es, sich zu bewegen. Such Dir vielleicht auch ein ruhiges Eckchen, wo Du Dich sonnen kannst.



## Top 10 - Links für angeleitete Bewegung, Training und Sport:

- **Eine gute Zusammenstellung sehr effektiver Übungen für ein Krafttraining ohne Geräte für Zuhause – suche Dir einfach passende Übungen heraus, die Dir gefallen.**  
[https://www.fitforfun.de/workout/fitness/krafttraining-ohne-geraete-zuhause-ganz-stark-werden-aid\\_14428.html](https://www.fitforfun.de/workout/fitness/krafttraining-ohne-geraete-zuhause-ganz-stark-werden-aid_14428.html)
- **Die Tägliche Sportstunde mit Alba Berlin** (vielseitiges Sportprogramm für Zuhause für Kita-, Grund- und Oberschulalter) <https://www.youtube.com/user/albabasketball>
- **Kinderturn-App der Kinderturnstiftung** (Turnspaß für die ganze Familie. Für die Großen und Kleinen) <https://www.kinderturnstiftung-bw.de/kitu-app-gemeinsam-spielen-bewegen/>
- **Familien Workout** (Kraft, Beweglichkeit und Koordination)  
<https://www.youtube.com/watch?v=ENZhr94H7fw>
- **Funktionelles Training mit Felix Klemme** (drei einfache Kräftigungsübungen zum Mitmachen)  
<https://www.youtube.com/watch?v=Gbhrga6q9co>
- **Strong & Flex** (vielseitige Fitness-, Beweglichkeits- und Gesundheitstipps und Übungen)  
<https://www.youtube.com/user/StrongandFlexTV>
- **Capoeira – Kampfspiel** mit Kolja Heins (wenn Du es etwas wilder magst ;) Kann man auch zu Hause auf engem Raum und sogar zu zweit üben)  
<https://www.youtube.com/playlist?list=PL1G1feZKgUMOB2zLBbtYsP6LSWkivYIHH>
- **Für Profis und die, die es werden wollen: Ido Portal – Movement Culture und das Strength Project** (wenn Bewegung Dein Leben ist) <https://www.youtube.com/user/portaldo/videos>  
<https://www.youtube.com/watch?v=r9c3UIY7yd8>

**„Auch eine Reise von 1000 Meilen beginnt mit dem ersten Schritt“**

Laotse (chinesischer Philosoph)

*Fachbereich Sport der Lina Morgenstern Gemeinschaftsschule,  
Berlin, 27.04.2020*