

Kindergarde und Teenygarde TSV Bartholomä

„Coronabekämpfung“

1. Mai - 6. Juni 2021

			Erledigt am/Datum
1	Spagat trainieren Am besten 2-3 mal die Woche	https://youtu.be/5inMtbAqtlg Öffnet Youtube und gebt diesen Link ein	
2	Bei schönem Wetter geht Ihr mind. 30 Min. joggen oder Inliner fahren oder Fahrrad fahren.	Haltet die Strecke und Zeit in der Spalte „Erledigt“ fest	
3	Dance Workout	https://youtu.be/1vRto-2MMZo Öffnet wieder Youtube und gebt diesen Link ein	
4	Springseil hüpfen	Stoppt mit dem Handy die Zeit, wie lange ihr am Stück ohne Unterbrechung Seil springen könnt. Versucht es mind. 20 Min. zu trainieren.	
5	Fitnessstag	10 Hampelmänner 10 Grätschsprünge 10 x Knie abwechselnd im rechten Winkel vorne hochziehen 10x Ferse abwechselnd springend zum Po 9x Hampelmänner 9x Grätschsprung 9x Knie vorne hoch 9x Ferse zum Po	

		8x... alles wiederholen 7x alles wiederholen 6x 5x 4x 3x 2x 1x	
6	Ganzkörper Workout	https://youtu.be/FGFfqCitmS8 öffnet Youtube und gebt den Link ein	
7	Luftballonchallenge (zunächste enge Kleidung anziehen)	Wäre toll, wenn ihr euch dabei filmt. Legt euch eine weite Jogginghose + weites T-Shirt + weite Trainingsjacke bereit. Blast einen Luftballon auf. Jetzt muss der Luftballon immer mit dem Kopf angestoßen werden, so dass er den Boden nicht berührt, dabei ziehst du die Jogginghose an. PAUSE Jetzt wird der Ballon immer mit den Beinen in der Luft gehalten und dabei das T-Shirt angezogen – PAUSE Und zum Schluss wird der Luftballon ebenfalls mit den Beinen in der Luft gehalten und noch die Jacke nebenbei angezogen. Wir hoffen ihr habt viel Spaß und es entstehen witzige Videos 😊	
8	Baue deinen eigenen Parcours im Garten. Du benötigst z. B. versch. Blumentöpfe, Stäbe, Bälle,... sei einfach kreativ. Es sollten mind. 4 Stationen sein. Notiere in der hinteren Spalte, wie oft du diesen Parcours in 10Min. geschafft hast. Gerne auch mit Bild 😊	Hier ein Youtubevideo als Beispiel oder zum nachmachen https://youtu.be/ZoC4hTDAR3E	

9	Versuche so viele (saubere) Radschläge wie möglich und schreibe auf wie viele du in 10 Min. geschafft hast	Hier wieder ein Video zum lernen/übern https://youtu.be/wqNljeBhiU8	
10	Karnevals Tanz-Workout	https://youtu.be/9fP5R1jGXpk	
11	Garde Grundschrirte	Übungsvideo https://youtu.be/gTDgSRtR8cM	
12	Und noch ein alternatives Aufwärmprogramm	https://youtu.be/rVXMObcJK8	

Sucht euch wenn möglich jede Woche 2-3 Übungen aus die Ihr macht und hakt diese mit Datum auf der ausgedruckten Liste ab.

Ihr dürft natürlich gerne auch mehr machen oder beliebte Übungen/Videos in der Zeit vom 1. Mai – 6. Juni wiederholen.

Hauptsache es macht Spaß!

Ein Whatsapp Foto eurer abgehakten Liste schickt Ihr dann bitte an Elke (Kindergarde)

bzw. Heike (Teenygarde). Videos oder Bilder wären natürlich super. (per WhatsApp an eure Trainer)

Wenn ihr Fragen habt – einfach melden.

Ganz viel Spaß und bis hoffentlich bald

Elke

Bettina

Heike