Sport an der TvQ

Liebe Eltern,

Neben den regelmäßigen Schulaufgaben, sollten Sie immer auch im Auge behalten, dass ihr Kind sich genügend bewegt und ausgewogen ernähre. Bewegung macht fit, baut Stress ab und macht glücklich.
Die Bundesregierung hat die Schließung aller Sportstätten und Vereine veranlasst, darüber hinaus sollen Spielplätze vorerst gemieden werden. Da erscheint es zunächst schwer, genügend Bewegungsangebote zu schaffen.

1. **Übungsaufgaben für Zuhause**
2. **„ALBAs tägliche Sportstunde“**
3. **“Sports at home - powered by KiSS-Team!"**

1. **Übungsaufgaben für Zuhause**
   Als erstes sollte es jedoch die regelmäßige Bewegung zwischen den Schulaufgaben sein. Zum Beispiel:
- Die "Flitzerunde im Garten"
- Seitwärtssprünge über ein liegendes Seil oder eine Schnur
- Balanceübungen (z.B. auf einem Bein stehen; Wie lange kannst du es mit offenen und geschlossenen Augen?).

Als nächstes möchten wir Ihnen ein paar Anregungen mitgeben und Bewegungsmöglichkeiten in Erinnerung rufen.
Vielleicht findet sich bei Ihnen eine Möglichkeit zum Bewegen im Garten, im Hof, auf der Terrasse, im Hobby-Keller oder im Kinderzimmer. Vielleicht gibt es eine Tischtennisplatte, Platz zum Federball spielen oder sogar zum Fußball spielen. Vielleicht haben sie ein Garten-Trampolin, einen Basketballkorb. Vielleicht gibt es eine Möglichkeit zum Fahrradfahren, Roller fahren, Inline-Skaten oder Skateboarden.
Aber auch mit wenig Platz kann man Bewegungsangebote schaffen, z.B. Seilspringen, Gummitwist, Jonglieren mit Tüchern oder Bällen, Hackysack, Boxsack, Ball hochhalten, Balanceboards, Hoola-Hoop, Dart, Dosenwerfen, Luftballon hochhalten ... und vieles, vieles mehr.
Fragen Sie nach den Interessen Ihres Kindes. Unterstützen Sie sie wenn möglich. Für einige Sportarten gibt es schöne Lehrvideos im Internet. Zum Beispiel im Bereich Tanzen lassen sich neue Schrittfolgen entdecken und einüben. Auch in anderen Sportarten kann man gemeinsam faszinierendes entdecken (Bitte unter Aufsicht). (YouTube hat die Streaming-Qualität eingeschränkt! :-) !!

Abschließend möchten wir Ihrem Kind eine wöchentliche Bewegungsaufgabe im Rahmen des Wochenplans mitgeben, die ihr Kind jeden Tag üben soll.

1. Klasse:
Kannst du rollen wie ein Baumstamm?
Kannst du einen Purzelbaum oder eine Vorwärtsrolle? (Nur mit Matte/Matratze) Anfangs ein T-Shirt oder ähnliches beim Rollen zwischen Kinn und Hals einklemmen, damit der Kopf und Rücken sich einrollen?

Sport an der TvQ

Abfolge: Auf den Füßen stehen. Dann die Hände mit gebeugten Knien vor die Füße stützen. Durch die Beine nach hinten schauen. Die Arme beugen und nach vorne abrollen. Kannst du nach dem Rollen aufstehen?
Wie viele Sekunden kannst du laufen wie eine Spinne? (Der Po darf nicht den Boden berühren!)
Wie viele Sekunden kannst du laufen wie ein Löwe? (Kniee dürfen nicht den Boden berühren!)
Wie viele Sekunden kannst du hoppeln wie ein Hase? (Kniee dürfen nicht den Boden berühren!)
Welche Tiere kannst du noch nachmachen? Du kannst deine Eltern oder Geschwister raten lassen.
Viel Erfolg beim täglichen Üben!

2. Klasse:
Wie viele Liniensprünge schaffst du hintereinander?
Kannst du dich bei den Liniensprüngen drehen? Kannst du deine Beine dabei kreuzen?
Kannst du in einem Türrahmen klettern? (Wenn möglich Gymnastikmatte unterlegen)
Kannst du 20 mal einen Hampelmann machen? Kannst du den Hampelmann auf zwei unterschiedliche Arten?
Viel Erfolg beim täglichen Üben!

3. Klasse:
Wie viele Seilsprünge schaffst du hintereinander? (Wer selber kein Sprungseil hat, der kann sich vielleicht eines ausleihen oder Liniensprünge machen).
Kannst du aus der Liegestützposition mit den Füßen die Wand etwas hochlaufen? (5 Mal wiederholen).
Kannst du einen Hopserlauf? Kannst du dabei eine 8 auf dem Boden laufen? Kannst du dabei seitlich laufen? Kannst du dabei rückwärts laufen?
Kannst du einen Tanzschritt? Bringe den Tanzschritt einer Person bei.
Viel Erfolg beim täglichen Üben!

4. Klasse:
Wandhandstand üben (mindestens 5 mal hintereinander). Lasst euch, wenn möglich, von euren Eltern filmen und kontrolliert eure Ausführung. Idealerweise sollte man eine Joga- oder Gymnastikmatte nutzen. Zahlreiche Kinder der vierten Klassen haben es jedoch bereits ohne Matte im Sportunterricht gemacht.
Wer sich noch nicht traut oder es noch nicht schafft, der kann an seiner Kraft arbeiten:
5 Mal aus der Liegestützposition mit den Füßen die Wand hochlaufen und täglich 12 Liegestütze (das muss nicht am Stück klappen, aber insgesamt sollten es 12 Liegestütze sein).
Wer kann einen Radschlag oder kennst du noch den Weg zum Radschlag? Am besten auf dem Rasen mit genügend Platz üben! Vorsicht Verletzungsgefahr in Räumen! Lass dich doch dabei filmen, damit du siehst, was du machst!
Viel Erfolg beim täglichen Üben!

Sport an der TvQ

2. „ALBAs tägliche Sportstunde“

Liebe Eltern, liebe Elternvertreter, die behördlichen Maßnahmen gegen die Ausbreitung des Corona-Virus haben Deutschland fest im Griff. Schulen und Kitas landesweit wurden geschlossen. In den Sportvereinen wurde der Spiel- und Trainingsbetrieb ausgesetzt. Hunderttausende Schul- und Kitakinder verbringen den ganzen Tag zu Hause. Mit dem neuen Online-Programm „ALBAs tägliche Sportstunde" bringt ALBA BERLIN ab sofort Bewegung, Spaß und Bildung in diesen für alle ungewohnten Alltag. Jeden Tag gibt es eine digitale Schulstunde Sport, Fitness und Wissenswertes für alle Kinder und Jugendlichen – zum Ansehen und Mitmachen in den eigenen vier Wänden. Von Montag bis Freitag sendet ALBA auf seinem Youtube-Kanal ein Sport-Programm für Kinder und Jugendliche im Kita- (9 Uhr), Grundschul- (10 Uhr) und Oberschul-Alter (11 Uhr).

Die erste Sendung lief bereits am 18.3. um 10 Uhr für Kinder im Grundschulalter.

Sandra Scheeres, Berlins Senatorin für Bildung, Jugend und Familie, erklärt: „Gerade angesichts von Kita- und Schulschließung ist es wichtig, dass Kinder und Jugendliche ausreichend Bewegung bekommen und ihnen nicht die Decke auf den Kopf fällt. „ALBAs tägliche Sportstunde" ist bunt, kreativ und macht Spaß. Deshalb ist meine Empfehlung an alle Kinder und Jugendlichen: Einschalten und mitmachen. Wieder einmal ist ALBA BERLIN phantasievoll und übernimmt gesellschaftliche Verantwortung. Danke dafür!"

ALBA-Vizepräsident Henning Harnisch: „All das, was wir normalerweise mit Kindern und Jugendlichen machen – Training, Spiele, Reisen, im Verein, an Schulen, an Kitas – wird auf unabsehbare Zeit nicht möglich sein. Das ist eine ungewohnte und gerade für Kinder auch beunruhigende Situation. Wir gehen positiv und kreativ mit dieser Krise um, leben die Gemeinschaft trotz der Trennung und machen die Wohnungen zu Sportorten. Deshalb machen wir jetzt das, was Schulsportexperten ohnehin seit Jahren fordern: Eine tägliche Sportstunde, für Kinder und Jugendliche aller Altersklassen."

In der Schulwoche von Montag bis Freitag zeigt ALBA auf seinem Youtube-Kanal unter www.youtube.com/albaberlin täglich drei neue Sendungen von „ALBAs täglicher Sportstunde". Der Sporttag beginnt um 9 Uhr mit 30 Minuten Programm für Kitakinder, um 10 Uhr läuft dann die 45-minütige Sportstunde für Grundschul-Kinder und um 11 Uhr der Sportunterricht für Oberschul-Kinder. Zum Ende der Sendewoche gibt es am Freitag Tipps und Aufgaben, mit denen die Kinder und ihre Eltern ins Wochenende geschickt werden.

Für „ALBAs tägliche Sportstunde" wurden altersklassenspezifische multimediale Bewegungs- und Wissenseinheiten entwickelt, die von ALBA-Jugendtrainern vermittelt werden. Es werden Bewegungstipps von ALBAs Fitness-Experten und Yoga-Trainern gezeigt, bei denen die Kinder zuhause mitmachen können. ALBA-Jugendtrainer stellen Sport- und Basketballwissen vor und verbinden dieses mit Aufgaben aus anderen Schulfächern wie Bio, Mathe oder Musik. Die ALBA-Profispieler und andere Gäste werden in die Sendung zugeschaltet oder besuchen das Studio. Täglich werden den Kindern Aufgaben gestellt und Challenges gestartet, bei denen die Kinder untereinander und gegen die Moderatoren antreten können. Feedback ist gefragt: Die Kinder und auch ihre Eltern sind aufgerufen sich mit ihren Meinungen, Vorschlägen und Fragen in die

Sendungen einzubringen. Und für die ganz Kleinen spielt selbstverständlich auch das Maskottchen „Albatros" eine ganz wichtige Rolle.

Bitte unterstützen auch Sie uns bei der Verbreitung unserer täglichen Sportstunde und geben Sie die Information an Lehrer*innen sowie Schüler*innen weiter. Wir freuen uns ebenfalls über einen Beitrag auf Ihrer Schulwebsite! Anbei finden Sie die offizielle Grafik zum Grundschulformat der täglichen Sportstunde. Die offizielle Pressemitteilung finden Sie außerdem auf unserer Homepage. Bei Fragen melden Sie sich gern.

3. “Sports at home - powered by KiSS-Team!“

Ausgebremst im Tatendrang durch einen unsichtbaren, aber bedrohlichen Virus hat sich das Team des Kinder- und Jugendsportverein Gedanken gemacht, wie es anderen helfen kann.
Denn: NICHTS TUN IST NICHT UNSER DING!
Wir möchten helfen!!!

Da wir Trainer nicht in die Turnhallen können um die kids dort in Bewegung zu bringen war eine Idee einfach zu Euch nach Hause zu kommen und zwar virtuell. Wir drehen nun täglich unter dem Motto **"Sports at home - powered by KiSS-Team!"** kleine Mitmach-Videofrequenzen die wir auf Facebook, unserem YouTube-Kanal und über unsere VereinsApp (kostenfreier Download im AppStore) zur Verfügung stellen. **Seid dabei und lasst Euch inspirieren!**

Eine weitere Idee unter vielen war ein Einkaufsservice für ältere Menschen/Menschen mit Einschränkungen und solche die ihre Wohnung gar nicht verlassen können oder dürfen, anzubieten.
Wir möchten unsere Mithilfe anbieten. Wir sind ein Team aus 8 festangestellten Trainer/innen, die alle sofort von der Idee begeistert und zur Mithilfe bereit waren. **Wir denken, gerade in den nächsten Wochen wird es immer wichtiger werden, dass wir solidarisch füreinander da sind!**

Bleibt gesund & zuversichtlich!!!
Euer Team des Kinder- und Jugendsportverein Mönchengladbach e.V. www.kiss-mg.de

———————————————————————————————————————-

Mit diesen 3 Bewegungsmöglichkeiten wünsche ich Allen bleibt gesund & haltet euch fit.

Mit sportlichen Grüßen
R. Fabisch