

## **Das Humboldt-Gymnasium bleibt fit und treibt Sport – auch zuhause**

Liebe Schülerinnen und Schüler,

leider ist es auf Grund der aktuellen Corona-Krise nicht möglich gemeinsam und in Gruppen Sport zu treiben. Fast alle Sporteinrichtungen sind geschlossen. Dennoch möchte die Sport-Fachschaft euch dazu motivieren alleine und zuhause Sport zu treiben. Hierbei gibt es einige Möglichkeiten sich sportlich zu betätigen. Denn Sportmachen ist wegen des Coronavirus nicht untersagt – man muss es nur tun. Achtet dabei darauf, dass ihr nicht übertreibt! Versucht das Training auf eure körperliche Verfassung anzupassen. Als Empfehlung sollte euer Training zwischen 30 – 60 Minuten dauern.

Anbei findet ihr eine Auswahl von denkbaren Übungen und Möglichkeiten alleine Sport zu treiben. Es sind Links zu Sportarten, die im Internet frei zugänglich sind. Sie sollen euch unterstützen und als Ideenpool dienen. Es ist auch ein Trainingstagebuch beigelegt, was ihr gerne ausdrucken, führen und euch dabei selbst überprüfen könnt.

Das Sporttreiben ist eine Empfehlung der Sport-Fachschaft und ist nicht als „Muss“ zu verstehen. Ihr müsst also keine Trainingstagebücher euren Sportlehrern vorzeigen. Wir würden uns aber sehr freuen, wenn ihr dennoch ein bisschen Zeit findet und Sport treibt!

Bitte immer vorher mit den Eltern absprechen und keine Waschmaschine stemmen ;)

Viel Spaß dabei!

Eure Sport-Fachschaft

### **Fitness und Kraft**

Einige gute Fitness-Übungen findet ihr unter:

<http://www.bewegungskompetenzen.at/2020/index.php/clipcoach-6>

(hier könnt ihr die einzelnen Reiter anwählen und den Schwerpunkt eurer Einheit auswählen)

<https://www.mobilesport.ch/aktuell/allgemeine-fitness-ideen-zum-testen/>

<https://www.youtube.com/watch?v=odGRAQ4QeFY>

<https://www.youtube.com/watch?v=JKx6wqjxiic>

<https://www.youtube.com/watch?v=NfBFJh6qe3o>

### **Ropeskiipping**

<http://www.bewegungskompetenzen.at/2020/index.php/794>

### **Yoga**

Einige gute Yoga-Übungen findet ihr unter:

<https://www.mobilesport.ch/filter/#sp=11794;>

<https://www.youtube.com/watch?v=s6Jazu4oXIs>

<https://www.youtube.com/watch?v=Nm6RIQiwvgc>

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

<https://www.avilaflow.com/yoga4u/asanas/>

### **Entspannungsübungen und autogenes Training**

Einige gute Fantasiereisen findet ihr unter:

<https://www.youtube.com/watch?v=E8pdQV9dens>

<https://www.youtube.com/watch?v=-xtyOm2AfG8>

<https://www.youtube.com/watch?v=fVSwbbnKO24>

<https://www.youtube.com/watch?v=1cMa6zqIJ8Q>

# Trainingstagebuch von: \_\_\_\_\_

Woche: \_\_\_\_\_

Fokus/Ziel: \_\_\_\_\_

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Art des Trainings							
Dauer							
Intensität (leicht - mittel - hoch)							
Uhrzeit							
Gefühl vor dem Training							
Gefühl nach dem Training							
Bemerkungen							

Notizen:

---

---