

Fit@home - Teil II

Übungsbeispiele		Messwert	Beschreibung	Links
Ausdauer	Dauerlaufen	Zeit in Minuten und Strecke in km	<p>Hierbei geht es darum sich ausdauernd zu betätigen. Wähle eine Übung, die man 20 min am Stück schafft.</p> <p><i>Tipp:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Fange langsam an und wähle eine nicht allzu weite Strecke, die du gut schaffen kannst! • Versuche min. 2 mal in der Woche die Strecke zu absolvieren. • Höre dabei motivierende Musik oder sportel mit einer Übungspartnerin bzw. einem Übungspartner. Es gilt natürlich auch hier das Abstandsgebot! 	
	Radfahren			
	Walking			
	Inlineskating			
	...			
Kraft	Standweitsprung	Weite von Markierung bis Landung der Fersen	Beidbeiniger Absprung von Markierung und beidbeinige Landung	https://www.youtube.com/watch?v=N5tQVEnVxfc
	Dreisprung beidbeinig ohne Anlauf	Weite von Markierung bis Landung der Fersen	Dreimaliger beidbeiniger Absprung von Markierung und beidbeinige Landung.	
	Liegestütz	Anzahl		
	Handstand an der Wand (Wallclimb)	Zeit in Sekunden	Krabbel mit den Füßen langsam die Wand hoch. Stütze dich mit deinen Armen eine Weile. Achte die Ganze Zeit auf Körperspannung Löse dann langsam die Position auf.	https://www.youtube.com/watch?v=u58XGFRKKJg
	Sitzen an der Wand	Zeit in Sekunden	Gehe in die Kniebeuge und lege deinen Rücken an einer Wand an. Achte auf einen Rechtenwinkel in den Knien und darauf, dass sich deine Knie über deinen Fersen befinden.	https://www.bing.com/videos/search?q=sitzen+an+der+wand+isometrische+%c3%bcbung&ru=%2fvideos%2fsearch%3fq%3dsitzen%2ban%2bder%2bwand%2bisometrische%2b%25c3%25bcbung%26FORM%3dHDRSC3&view=detail&mid=B6BDB6BBDD8A9102AA8CB6BDB6BBDD8A9102AA8C&&FORM=VDRVRV
	Tennisballweitwurf	Meter		
	...			
Schnelligkeit	Pendellauf (10 Meter)	Zeit		
	200m Radfahren	Zeit		
	...			
Koordinat ion	Seilspringen	Anzahl		https://padlet.com/dirkoertker/h7cb387ajg0b
	Stehen auf einem Bein siehe Lehrvideo	Anzahl	<p>Variation:</p> <ul style="list-style-type: none"> • mit verschlossenen Augen • auf zusammengerollten Handtuch 	https://www.youtube.com/watch?v=XQ-jlUu8HFY 7:00-7:25 min

Fit@home - Teil II

	Balancieren	Zeit	Ein längeres Seil, eine längere Stange im Park o.Ä. vorwärts über 10 m abgehen.	
	...			
Skills mit dem Ball	Zupritschen mit PartnerIn	Anzahl	Volleyball-Grundtechnik	https://www.youtube.com/watch?v=odYsyYG2lp8
	Ball hochhalten (Fuß, Knie, Kopf)	Anzahl	Fußball-Jonglieren	https://www.youtube.com/watch?v=JDaNk8YIOmM
	Ballgefühl	Anzahl, Zeit	Basketball-Home-Workout	https://www.youtube.com/watch?v=qk2_ThY27Ek
Fitness - allgemein	CrossFit	Anzahl	Koordination, Kraft, Schnelligkeit etc.	https://www.youtube.com/watch?v=3q8tJc4TY7E & https://www.youtube.com/watch?v=WVS2byI7GOQ
	Blackroll	Anzahl	Koordination, Kraft	https://www.youtube.com/watch?v=V61vizAdqHE & https://www.youtube.com/watch?v=fct6vZSGSNE
	Fitness	Anzahl	Koordination, Gehirnjogging	https://www.youtube.com/watch?v=3z0k6_bhzfY
	Aktive Pause		Arm-Bein-Finger Koordination	https://www.youtube.com/watch?v=tVYF5lrcivk
	Aktive Pause	Anzahl	Ganzkörperkräftigung	https://www.youtube.com/watch?v=glSihmKLD4w