

# KINDER IN CORONA-ZEITEN ZUM SPORT MOTIVIEREN

erarbeitet von Maren Utischill

## Inhaltsverzeichnis

1. Kinder in Coronazeiten zum Sport motivieren - Allgemeines .....	1
2.1 Kinder.....	1
2.2 Motivation.....	1
2.3 Besonderheiten der Situation .....	2
3. Bedingungen zur Gestaltung .....	2
3.1 Zielgruppe.....	3
4. Beispiele für die Umsetzung .....	3
Übersicht.....	4
Gliederung der Beispiele:.....	5
5.1 Kontakthalten als Verein / Organisation .....	6
<b>zu 5.1 - Gruppenbeispiele</b> .....	7
5.2 Sportartspezifische Ideen – Sportarten mixen.....	11
<b>zu 5.2 - Gruppenbeispiele</b> .....	12
5.3 Gruppeninterne Aufgabenstellungen .....	15
<b>zu 5.3 - Gruppenbeispiele</b> .....	16
5.4 Den Re-Start organisieren .....	21
<b>zu 5.4 - Gruppenbeispiele</b> .....	22
6. Empfehlungen.....	I
Literaturverzeichnis.....	II

## 1. Kinder in Coronazeiten zum Sport motivieren - Allgemeines

Leitgedanke: Grundlagen der Angebotsgestaltung unter Berücksichtigung der aktuellen Bedingungen

### 2.1 Kinder

- Teilaspekt der Entwicklungspsychologie
- Unsere Zielgruppe sind Kinder, somit die Altersspanne der 3 ½- bis 18-Jährigen

16-18 Jahre

Bedeutsamkeit der Freundschaft („Ersatzfamilie“), Unabhängigkeit, Selbstverantwortung

Merkmale: Zusammenhalt und Gruppengefühl,

Angebote: Perspektivwechsel und Verantwortungsübernahme

12-15 Jahre

Merkmale: Pubertät, Abgrenzung, Selbstständigkeit, sich messen

Angebote: Erfolgserlebnisse, Selbstorganisation, Risikobereitschaft, Projektverwirklichung

6-11 Jahre

Merkmale: erproben, sich messen, Vorpubertär → Konkurrenzgedanke

Angebote: Erfolgserlebnisse, Mitbestimmung, (faire!) Wettkämpfe, (vielfältige)

Teamaufgaben, viel Bewegung

3-6 Jahre

Merkmale: Schnelles Wachstum, mehr Interesse zu lernen / entdecken

Angebote: Spieldrang, Bewegungsdrang, Erkunden und Ausprobieren

### 2.2 Motivation

- Motivation → lateinisch „movere“ für bewegen, veranlassen
- individuelles Verhalten aktivieren / regulieren
- unmotiviert wenn:
  - Unwohlsein (Körperwahrnehmung o.ä.)
  - Angebotsbewertung als „unangemessen“
  - Angebotsbewertung als nicht altersangemessen
  - Angst, zu versagen / „schlecht“ zu sein
  - Fehlende Attraktivität des Angebots
  - Überforderung
  - Unterforderung
- Folge: Rückzug (Kontaktverlust)

**Warum machen deine Teilnehmenden Sport?**

**Welche Bewegungen sind „Lieblingsbewegungen“? (Spiele?)**

**Wann sind sie motiviert?**

Empfehlung für die ANGEBOTSGESTALTUNG:

- Teilnehmer\*inneninteressen herausfinden → einbeziehen / berücksichtigen
- Interesse zur Motivation nutzen
- „Helden“ einbeziehen
- Benennung des Projekts mit besonderem Namen → Abgrenzung
- Wir-Gefühl → gemeinsames Ziel
- ggf. Preisgestaltung / Anreiz

### **2.3 Besonderheiten der Situation**

**Seit März 2020:**

- Lockdown = Verzicht
- Präsenzangebot nur begrenzt möglich
- Persönliche Begegnungen schwierig
- Herausforderung Arbeit/zu Hause/Verein
- Wirtschaftliche Situation
- Verzicht auf soziale Kontakte

**Folgen**

- Wohnzimmer zum „Spielplatz“
- Mehr draußen in der Natur
- Neue Angebotsformate
- Ausgleich zum „Home-Office“ gewünscht

→ von der Präsenz zu Onlineangeboten

Leitgedanke:

**Die aktuelle Phase als Möglichkeit mit POTENTIAL und Chance verstehen.**

### **3. Bedingungen zur Gestaltung**

Alle erfahren Einschränkungen hinsichtlich

- des sozialen Kontakts
- der kognitiven (Heraus-)Forderung(en)
- des emotionalen Ausgleichs
- der körperlichen Aktivität

Wir brauchen:

- Alternativen, um Kontakt zu halten
- weiterhin den „direkten“ Kontakt ermöglichen
- Ideen für ein innovatives „Zusammenholen“
- Neue Angebotsformate → auch für die Zukunft
- Neue Strukturen

### **3.1 Zielgruppe**

#### Größte Einschränkungen für unsere Zielgruppe

16-18 Jahre

Bedeutsamkeit der Freundschaft und Kontakt zur „Ersatzfamilie“ → eigener Gruppenstatus unsicher, ebenso das Gruppenzusammengehörigkeitsgefühl, Möglichkeit der Selbstverantwortung begrenzt

12-15 Jahre

Selbstständigkeit, Selbstorganisation, Abgrenzung zum Kindsein  
→ Erfolgserlebnisse

6-11 Jahre

Abenteuerlust, sich messen, viel Bewegung, Mitbestimmung,  
Bewegungserfahrungen

3-6 Jahre

Entdeckungsdrang, Spiel- und Bewegungsmöglichkeit,  
Kontakt zu Gleichaltrigen, selbstgesetzte Ziel realisieren

### **4. Beispiele für die Umsetzung**

*Zusammenarbeit mit anderen öffentlichen Einrichtungen !*

- Andere Sportvereine / anderen Abteilungen
- Kirche
- Musikschule
- Jugendzentren u.ä.

Auch diese Einrichtungen stehen vor der Hausforderung, mit der Zielgruppe im Kontakt zu bleiben

Grundlage des Lösungsansatzes:

**Energien bündeln, Engagement nicht überstrapazieren!**

## Übersicht

Im Februar und März 2021 wurde in unterschiedlichen Bildungsregionen Niedersachsens das Seminar „Kinder in Coronazeiten zum Sport motivieren“ insgesamt neunmal durchgeführt.

Auf der Grundlage der präsentierten Best-Practice-Beispiele konnten die Teilnehmenden in den Gruppenphasen kreative Ideen entwickeln, die zum Weiterdenken einladen.

### **Keineswegs erhebt die Übersicht einen Anspruch auf Vollständigkeit!**

**Unsere Vereinslandschaft und unsere Organisationen, unsere spezifische Zielgruppe, unsere eigene Haltung, die konkreten Bedingungen vor Ort und auch das Infektionsgeschehen sind so vielfältig, dass keine allumfänglich gültigen „Rezepte“ ausgegeben werden können.**

Es stellt lediglich eine Sammlung dar, die als IDEE angeboten wird!

### Grundsätze:

- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Vielfältiges Angebot<br/>- nicht immer das Gleiche</li><li>• kreative Möglichkeiten anbieten</li><li>• Angebot attraktiv machen</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• App Kahoot: Online-Quiz für Gruppen:<br/><a href="https://kahoot.com/home/mobile-app/">https://kahoot.com/home/mobile-app/</a></li><li>• Padlet</li><li>• „Persönliche Betreuung“</li></ul> |
|---|---|

- Austausch bereichert
- Zusammenarbeit zwischen unterschiedlichen Gruppen
- Zusammen stark sein → gemeinsamer Auftritt, Ressourcen sparen
- Gemeinsamkeiten verschiedener Sportarten
- „Blick über den Tellerrand“
- Training im „Trikot“, z.B. auch bei Angeboten aus verschiedenen „Vereinen“
- Türen für Nicht-Mitglieder öffnen
- Analoge Nachrichten – Kontakt halten
- Brettspiel- / Würfel-Aufgaben
- Gemeinsamer Wochenabschluss
- Teilnehmer\*innen-Ideen aufgreifen

### Gedankenschritte:

<b>Zielsetzung</b> I. Was ist mein Ziel? II. Was gibt es schon? III. Was benötige ich für die Realisierung? IV. Wen kann ich beteiligen? Kooperationen? V. Wer ist verantwortlich?	<b>Zielgruppe</b> <u>Für wen:</u> Spreche ich → Einzelpersonen oder spreche ich → eine Gruppe an?
<b>Umsetzung</b> → Was interessiert meine Teilnehmenden? („Helden“ / Themen) → Thema und Projektname? (Abgrenzung) → gemeinsames Ziel (Wir-Gefühl) → Anreiz? Preis? → Vorbereitung? (Material?) Räumlichkeiten? → Wie veröffentlichen?	

**→ Bei FRAGEN an die Kreissportbünde (KSBs) und Stadtportbünde (SSBs) wenden!**

**Die Sportreferent\*innen sind für euch da!**

## Gliederung der Beispiele:

<b>zu 5.1 - Gruppenbeispiele</b> .....	7
Als Verein mehrere Gruppen zeitgleich einbinden → Bewegungs-Kalender .....	7
BIB → Bleib' in Bewegung.....	7
Wir laufen/gehen/purzeln um die Welt.....	7
Bewegungskilometer sammeln bis Ostern .....	8
Gemeinsam in Bewegung .....	8
Sponsorenlauf .....	8
Kooperation mit anderen Jugendgruppen .....	9
z.B. "Würfelreise durch die Woche" - <b>Bewegter Kalender</b> .....	9
Rallye.....	10
vereinsübergreifend arbeiten.....	10
<b>zu 5.2 - Gruppenbeispiele</b> .....	12
Fit mit Corona .....	12
Allgemeine Bewegungsideen .....	12
Wer erreicht zuerst Paris? .....	12
Baukastenprinzip .....	13
Allgemeine Bewegungsideen .....	13
Ich packe meinen Koffer.....	13
Allgemeine Bewegungsideen unter dem Oberthema „Seid eure eigenen Helden“ .....	14
Allgemeine Bewegungsideen .....	14
<b>zu 5.3 - Gruppenbeispiele</b> .....	16
Foto-Rallye .....	16
Beispiel: SV Union Lohne: Lockdown - Laufchallenge - „In 4 Wochen gemeinsam um die ganze Welt“ .....	16
Bewegungsgeschichten, Bewegungsrunde, Challenge .....	17
„Eine Tüte Sport“ – Die Schnitzeljagd .....	17
Gruppeninterne „Kontaktformen“ .....	18
The Weekly Challenge .....	18
Kinder in Bewegung halten.....	19
Kontakt halten.....	19
Als Gruppe in Bewegung.....	19
Gemeinsame Zeit .....	20
<b>zu 5.4 - Gruppenbeispiele</b> .....	22
Spiele und Übungen mit Abstand .....	22
Wie plane ich das erste Training? .....	22
Bewegungsbeispiele für den Start.....	23
Jetzt geht's los.....	23
Übungsideen .....	24
Übungssammlung für den Re-Start: Gestaltung des ersten Zusammentreffens.....	24
Unser Angebot: Rückkehr Kinderturngruppe.....	25

## 5.1 Kontakthalten als Verein / Organisation

Vereinsperspektive Ziel: als Verein Kontakt halten

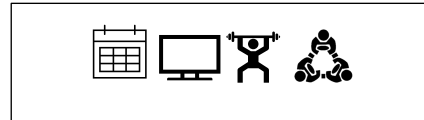
→ Zusammenarbeit und Präsentation

### Grundlage:

Kooperation zwischen Abteilungen, Gemeinsamer Aufgabenpool, Gemeinsame „Challenge“

### Beispielhafte Elemente:

1. Bewegter Kalender (jeden Tag eine Aufgabe)
2. Trainings-Challenge mit diversen Aufgaben
3. Podcast / Newsletter
4. Kooperation zwischen Abteilungen, Online Schnuppertraining



### Angebote:

Online-Sport	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mitmachangebote (live / als Aufzeichnung)</li> <li>2. Virtuelles Training</li> <li>3. Online Schnuppertraining</li> <li>4. Kooperationsangebote „Unsere Abteilungen stellen sich vor“</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kinder-Ballett</li> <li>• Karate-Training: <a href="http://www.karatedojowinsen.de">www.karatedojowinsen.de</a></li> <li>• Kooperation mit anderen Jugendgruppen und Schnuppern in andere Sportangebote</li> <li>• Anfängerkurse</li> <li>• Training im Trikot</li> </ul>
Kooperationen	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. „Wir sind noch für Euch da!“</li> <li>2. Wo hält sich meine Zielgruppe („Altersgruppe“) auch auf?</li> <li>3. spartenübergreifende Kontakte und Angebote</li> <li>4. Schnitzeljagd / Geo-Caching (sparten-/vereinsübergreifend)</li> <li>5. Gemeinsam Fit (auch die Feuerwehr muss fit bleiben)</li> <li>6. Nicht-Mitglieder motivieren mitzumachen</li> <li>7. Mitglieder auch Tipps von anderen Einrichtungen/Videos geben</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vor Ort → Jugendfeuerwehr, Sportvereine, Kirche, Jugendtreff, Heimatverein, Musikschulen, Schulen vor Ort, Kindergarten, Landjugend, NABU, Pfadfinder → gemeinsam im wöchentlichen Wechsel (versch. Bereiche) Angebote für alle Kinder</li> <li>• Besuch der „Profis“ / Vorbilder des Vereins (virtueller Trainingsgast)</li> <li>• Kita am Zaun (Sportvereins-Angebot) – Hinweis: Ansprechen übern Zaun klären, → wichtige Einbindung der Erzieher*Innen</li> <li>• NABU/ADFC: Routen ablaufen, den Ort neu kennen lernen, Naturerlebnispfad – unter die Schilder Übungsvorschläge hängen</li> </ul>
Präsentation	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Podcast</li> <li>2. Newsletter</li> <li>3. „Vereinspost“ / Mails</li> <li>4. Plattform nutzen</li> <li>5. Eigene Attraktivität hervorheben</li> </ol> <p>Inhaltlich</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>6. virtueller Flash-Mob</li> <li>7. Trainings-Challenge</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• z.B. Turn-Klubb Hannover „lass mal klubben“ → Interviews, Informationen</li> <li>• mit Vereinsinfos oder Wissen aus der Sportart verbinden</li> <li>• „Eine Tüte Sport“</li> <li>• Sportfundus (Anleitungen für Bewegungen, Bilder, Filme, Stop-Motion, Zeichnungen)</li> <li>• Anleitung für Sportübungen od. Strecken-Vorgaben</li> </ul>



## zu 5.1 - Gruppenbeispiele

### Als Verein mehrere Gruppen zeitgleich einbinden → Bewegungs-Kalender

- Kommunikation über: Whatsapp-Gruppen, Homepage, Social-Media, Newsletter
- Regel: ÜL postet wichtige Infos (Abfrage per Mail/Brief, ob Eltern in die WhatsApp-Gruppe wollen)
- Voraussetzung: Datenbankpflege, alle ÜL des Vereins werden beteiligt, die Vereinsführung übernimmt Organisation/Überblick
- Idee: TN der einzelnen Trainingsgruppen gestalten einzelne Einheiten/Videos (ältere Kinder mit Genehmigung der Eltern)
- Zielgruppe: Kinder (6-12) mit Familie → TN wollen sich einbringen, nicht mehr nur konsumieren
- Interessen: Minecraft, Pokemon, Jahreszeiten, TV-Figuren, Filme, Karate-Kid, Ninja-Turtles, Youtube-Idole, Sänger
- PREIS → **Kalender zum Eintragen** (ausmalen, Sticker, Stempel) und vergleichen
- Veröffentlichung des Kalenders auf der Homepage, Werbung über Social-Media, Newsletter, Homepage
- IDEE: der Kalender kann auch mit Verweisen auf Podcasts, Videos, Aufgaben o.ä. gefüllt werden

### BIB → Bleib' in Bewegung

- **Rallye durch die Stadt** (google Earth) → Verschiedene Punkte anlaufen mit Fragen und Bewegungsaufgaben versehen
- einfach in Google Earth punkte setzen, dort Stempel in Marmeladengläsern hinterlegen. Teilnehmer können vorab **Laufkarten** ausdrucken oder am Vereinsheim abholen, 2 Wochen Zeit → dann Abgabe und Verlosung (Merch)
- Kontakt zu den Mitgliedern halten, Animation zur Bewegung, Fotos erhalten und Posten → Social-Media-Kanäle „bespielen“.
  - Von Einzelperson bis Familie (je nach Verordnungsgrundlage) von 0-99 oder älter. Nicht nur Vereinsintern. Wettbewerb unter den Abteilungen im Verein
  - Stempel könnten geklaut werden, Witterung. → Rallye über Action-Bound (<https://de.actionbound.com>)

<https://www.tsv08-grossschneen.com/>

### Wir laufen/gehen/purzeln um die Welt

Ideensammlung: Parcours mit Tombola auf dem Sportplatz, Wir laufen/ gehen/ purzeln um die Welt, Trimm-dich-Pfad durch den Wald, Podcasts (Verein und Gruppen vorstellen)

- Thema: Wir laufen/gehen/purzeln um die Welt
- Zielsetzung: Bewegung initiieren, Ablenkung, "Wir sind da" (Vereinspräsenz), Vereinsvorstellung via Social Media/ Zeitung
- Zielgruppe: für jeden offen → 0-100 Jahre, auch Menschen mit Behinderung, vom Kleinkind bis zu den Senioren, auch Nicht-Vereinsmitglieder (Mitgliedergewinnung)
- Umsetzung: **jeden Monat eine andere Bewegungsform** (z.B. laufen, gehen, purzeln, hüpfen, Radschlag, Hampelmänner, Rollen (Radfahren, Inliner, Skateboard, Baumstammrollen, Rollifahrer\*innen, Kinderroller etc.)
- Wie veröffentlichen? Website, Aushänge, WA Gruppen, Zeitung, Social Media (Facebook, Instagram, Twitter etc.)
- Aufgabenverteilung: jeden Monat ist eine andere Abteilung zuständig für die „Vorgabe“ der Bewegungsform
- mögliche Kooperationen: DRK, Kirchengemeinde, Jugendorganisationen (KLJB, Kolping etc.)
- Herausforderungen: Verantwortlichkeit, Erreichbarkeit gewährleisten, Umsetzung der Veröffentlichung

### Bewegungskilometer sammeln bis Ostern

- Zielsetzung: **10.000 Kilometer sammeln** bis Ostern (30 Tage)
- Fahrrad, wandern, laufen, Inliner, Ski, ... (nicht: reiten, E-Bike - wenn es nicht notwendig ist)
- Zielgruppe: alle Vereinsmitglieder (100 TN, verschiedene Altersgruppen, Sparten)
  - könnte gestaffelt werden: weniger Kilometerzahlen für Kinder, Senior\*innen etc.
- Umsetzung: Ankündigung über social media, App, E-Mail, Flyer, Briefe, Mund zu Mund-Propaganda, Zeitung
  - Liste zum Eintragen, wie viel man gelaufen ist, wie lange, wo lang
- mögliche Herausforderungen: nicht jede\*r hat ein Smartphone/Uhr zum Tracken, Ehrlichkeit beim Eintragen → Strecken mit KM vorgeben (Orientierungshilfe)
- Preis: Vereinsfest (mit z.B. Freibier), sobald es wieder möglich ist  
→ für die Jüngeren: Urkunde

### Gemeinsam in Bewegung

Lebendiger Sportkalender:

- Jeden Tag **stellt eine Abteilung ihre Sportart** (z.B. besondere Übungs-/Trainingsformen/Bewegungen) **vor**
- Dabei kann jeder Teilnehmer aktiv mitmachen
- Potentiell können auch andere Vereine oder Einrichtungen mit integriert werden, z.B. Musikverein, Feuerwehr, etc., um so jeden Tag ein abwechslungsreiches Programm zur Verfügung zu stellen

#### **Rallye durch das Dorf**

- Punkte mit unterschiedlichen Aufgaben (aus unterschiedlichen Abteilungen)
- sportliche Aufgaben a la Schnitzeljagd
- Kinderolympiade (Aufgaben aus jeder Abteilung), für verschiedene Altersgruppen

### Sponsorenlauf

Zielsetzung: es werden **Sponsoren** engagiert, die pro gelaufenen (joggen, walken, wandern, gehen, spazieren, Inliner fahren) Kilometer eine bestimmte Summe Geld bezahlen (Geld kann für Materialien, Grillabend, Mannschaftskassen, etc. investiert werden) → der Anreiz der Spieler wächst dadurch, laufen zu gehen

- Teilnehmer\*innen steigern ihre konditionellen Fähigkeiten
- Zielgruppe: der ganze Verein- von jung bis alt; Verein kann alle Mitglieder „greifen“
- Umsetzung:
- es werden Sponsoren engagiert (alternativ: Aufgabe mit Punkte-Ergebnis (für Laufen / Radfahren etc. feste Punktezahl))
- jeder Teilnehmer läuft innerhalb von 2 Wochen so viele Kilometer wie er möchte und kann
- es werden keine Gruppe gebildet
- alle Teilnehmer bekommen am Ende eine Teilnehmerurkunde, die besten 3 Läufer bekommen eine besondere Urkunde
- Teilnehmer werden über soziale Netzwerke (WhatsApp, Insta, Facebook, ...), Homepage und Flyer informiert

## Kooperation mit anderen Jugendgruppen

„Wir sind noch für Euch da!“

Grundfrage: Wo hält sich meine Zielgruppe („Altersgruppe“) auch auf?

- Dorf (vor Ort): Jugendfeuerwehr, Sportvereine mit Jugendgruppen, Kirche (Kindergruppe), Gemeinde-Jugendtreff, Heimatverein, Musikschulen, Schulen vor Ort, Kindergarten, Landjugend, NABU, Pfadfinder
- Sportverein (alle Gruppen): abhängig vom Interesse der Übungsleitenden, spartenübergreifende Kontakte und Angebote
- steigert das Zusammengehörigkeitsgefühl (Verein, Dorf, Stadtteil), könnten auch den Umkreis erweitern (nur bei Online-Angeboten)

**Hinweis:**

**Gruppen sollten nicht zu groß sein (Individuelle Kontakt soll nicht verloren gehen, persönliche Betreuung ist wichtig!)**

„Zusammen stark“

### Kooperations-Angebote:

- NABU/ADFC: Routen ablaufen, den Ort neu kennen lernen, Naturerlebnispfad – unter die Schilder Übungsvorschläge hängen
- „Wir sind für Euch da“: abwechselnd ein Online-Angebot zum festen Zeitpunkt „Dorf-Programm“ (Flyer in den Briefkasten)
- Schnitzeljagd / Geo-Caching (sparten-/vereinsübergreifend)
- Gemeinsam Fit (auch die Feuerwehr muss fit bleiben)
- Kita am Zaun (Sportvereins-Angebot) – Hinweis: Einbindung der Erzieher\*Innen wichtig → Ansprechen über Zaun absprechen
- Nicht-Mitglieder motivieren mitzumachen
- Mitglieder auch Tipps von anderen Einrichtungen/Videos geben

Einfache Übungen mit Alltagsmaterialien, z.B. Balancieren, Jonglieren, Bottle-Flip, Schuss- und Wurf

## z.B. „Würfelreise durch die Woche“ - **Bewegter Kalender**

### Zielsetzung:

Ziel: **tägliche Bewegungsaufgabe** mit Haushaltsgegenständen im Anschluss an das Home-schooling/ an die Hausaufgaben (Ritual)

Material: Würfel, Alltagsgegenstände (je nach Aufgabe)

### Zielgruppe:

Wen kann ich beteiligen? → Eltern, Geschwister, Freunde (draußen)

Wer kann teilnehmen? → alle Kinder im Grundschulalter aus dem gesamten SV

### Umsetzung:

- **Themenwoche** (Ausdauer, Schnee, Ball, Springseil, Regen, Gummitwist, ...)
- Soziale Aktion wie eine Art „Spendenlauf“: Verein gibt Geld für jeden Teilnehmerpunkt, den die Kinder leisten, an soziale Einrichtung oder Aktion/Material im eigenen Verein/in die spezif. Abteilung  
→ Kooperationspartner dafür suchen (Vereinskasse schonen)
- wochenweise Abfrage durch den zugehörigen Trainer/Übungsleiter und Feedback und Ideen holen
- Übungsdauer beträgt 5-10 Minuten, Zettel für eine Woche mit 6 Aufgaben (= **Wochenplan**)
- Sonntagabend: neue Aufgaben in einem Plan (zum Ausdrucken und Abhaken) per E-Mail verschickt / auf die Homepage gestellt
- tägliches Sammeln von Teilnehmer\*innen-Punkten
- am Ende Urkunde mit „kleinen Helden“ (für jeden aktiv (!) Teilnehmenden)
- Aufgabentypen: Kraftübungen mit eigenem Körpergewicht, Ausdauerübungen wie Treppenlaufen und eine Runde um den „Block“, Beweglichkeitsübungen, Balancieren etc.

## Rallye

- Osterrallye mit Aktivitäten und Überraschung am Ostersonntag
- Waldrallye
- Geocaching
- Jeden Tag bietet eine Gruppe seine Sportart an und jeder kann mal reinschnuppern und mitmachen
- **Podcast von der Jugend aus dem eigenen Verein** (von der Jugend für die Jugend)

## Rallye

- Zielgruppe: für jeden (Einzelperson oder Familie)
- Zeit miteinander verbringen
- um das Gruppengefühl zu steigern, können die einzelnen KM von jeder Gruppe zusammenaddiert werden, kleine Überraschung bei erfolgreicher Teilnahme
- Aktionen können sein: Rätsel, Fotos von Orten verschicken, die gesucht werden sollen, Bewegungsaufgaben, Bilder malen und ein Foto schicken, den **Namen des Vereins mit verschiedenen Materialien abbilden**, Elternaufgaben (wer trägt am häufigsten den Müll runter in den nächsten 4 Wochen?), Steine anmalen und die werden alle an einem bestimmten Ort gesammelt, verschiedene Dinge während der gesamten Rallye sammeln z.B. 3 Stöcker, 2 Steine etc.
- Realisierung, Informationen: Homepage, WhatsApp, Instagram, Aushang (z.B. mit QR Code)
- weitere Ideen: Strecke mit „Aufmalung“ von Sprungübungen o.ä. (Kreide, Straßenfarbe)

## vereinsübergreifend arbeiten

### Challenges

(auf das Alter der Mannschaften achten) → ortsintern: Handball vs. Volleyball vs. Fußball  
→ Rivalität unter den Abteilungen abbauen/vermindern

- Altersgruppe: 15-18 Jahre (Teamgeist, Grenzen kennenlernen, technische Kompetenzen)
- Verein gibt **wöchentliche Challenge** raus, z.B.

-Woche 1: **Laufchallenge** → Wer schafft die meisten Kilometer? (Screenshot Laufapp)

-Woche 2: **Springseil Challenge** → Zoom Meeting: Wer am längsten durchhält oder ÜL kontrolliert Ergebnisse

-Woche 3: **Workout**: Liegestütze, Kniebeugen, Wandsitzen, SitUps, ... → Videosequenz (vllt. als Imagefilm unter Berücksichtigung DSGVO)

- Anreiz: Sponsoren Gutscheine → Essensgutscheine; der nächste Mannschaftsabend wird finanziert, 2h Bowling, 50 Euro für die Mannschaftskasse)
- Ziel: Socialmedia Challenge teilen, Informationen geben, Präsenz zeigen in sämtlichen Medien (Sieger bekannt geben, altes Mannschaftsfoto, ggf. in örtlicher Zeitung), neue Mitglieder anwerben, mit der Zeit gehen "up-to-date"

„Wir als **Verein stellen uns vor**“ → Imagefilm auf verschiedenen Plattformen, Homepages oder Social Media (Mehrwert durch "Öffentlichkeitspflege")

- Website oder Social Media Account erstellen, falls noch nicht vorhanden
- alle Altersgruppen und Abteilungen einbeziehen
- „überlegt euch mal ein paar Übungen und erzählt was eure Abteilung ausmacht“
- kleine Videosequenzen drehen oder Fotos machen

### „Als Verein etwas für die Allgemeinheit im Ort tun“

- Schirmherrschaft für ein Lastenrad
- **Einkäufe für Senioren** (verknüpfen mit Bewegungszeit)
- gemeinsames Müllsammeln im Ort und der Umgebung  
→ Challenge „Eine Tüte Müll pro Person sammeln“ → dafür bspw. eine Kugel Eis
- Ziel: präsent bleiben, Image „aufpolieren“, etwas für andere oder die Umwelt tun

## 5.2 Sportartspezifische Ideen – Sportarten mixen

Sportartfokus Ziel: Bewegungsaufgaben – in Distanz → Sportartenmischen (! Austausch)

**Grundlage:** Gemeinsamkeiten mit anderen Sportarten entdecken/herausfinden/nutzen,

Schwerpunkt: Koordination, Kondition, Beweglichkeit

Übungen abwandeln, Bewegungsaufgaben gestalten

### Beispielhafte Elemente:



1. Gemeinsamkeiten mit anderen Sportarten
2. Wettbewerbe (Kinder gegen Kinder, Kinder gg. Betreuer\*innen, GR gg. GR)
3. Trainingsplan im Baukastenprinzip
4. Buchstaben-Workout

### Angebote:

Bewegungszeit	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Trainingsplan im Baukastenprinzip</li> <li>2. <b>Wettbewerbe</b> (Kinder gg. Kinder, Kinder gg. Betreuer*innen, Gruppe gg. Gruppe)</li> <li>3. Wochen-/Monatsaufgabe / Challenge <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trainingsbuddys → Partner/Kleingruppen, die sich gegenseitig Aufgaben stellen</li> </ul> </li> <li>4. Gemeinsam statt einsam</li> <li>5. LSB-Mini-Sportabzeichen für das Wohnzimmer</li> <li>6. <b>Bewegter Kalender</b>, jeden Tag eine Aufgabe</li> <li>7. Einfache Übungen mit Alltagsmaterialien, z.B. Balancieren, Jonglieren, Bottle-Flip, Schuss- und Wurf</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wahlmöglichkeiten in jeweiligen Phasen (Warmup, Hauptteil, Abschluss)</li> </ul> <p>Aufgaben</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wandsitzen, Unterarmstütz etc.</li> <li>• 30km Laufen (z.B. pro-Kopf-km im Durchschnitt), Laufstrecke bekanntgeben</li> <li>• Ball hochhalten (Fußball)</li> <li>• Ball hochhalten (Tischtennis)</li> <li>• Anzahl von Seilsprüngen</li> <li>• Jeden Tag fünf Sekunde länger Skippings, jeden Tag 1 Liegestütz mehr (je nach Trainingsziel)</li> <li>• Aufnahme bei der Absolvierung</li> <li>• „Briefkastenübergabe“: Jeder macht eine Bewegung und gibt diese in Form eines Staffelstabes an den Nächsten weiter. Das Ganze wird in einem Video zusammengeschnitten.</li> </ul>
---------------	--	--

## zu 5.2 - Gruppenbeispiele

### Fit mit Corona

- **Wir laufen nach Formen** (Winterangebot)
- Zielgruppe: 3-6 Jahre/ natürlich erweiterbar auf ältere Altersklassen
- Zielsetzung: Bewegung (allgemein), // Rahmenbedingungen: ein großes Außengelände
- Weitere Ideen: z.B. Bewegungspfade, Seilspringen

Um allgemein mit Bewegungsangeboten beginnen zu können (sobald es in Gruppen prinzipiell möglich ist), beobachten, wie der Stand ist. Wo stehen die Kinder? Wo fängt man an?

→ Herausforderungen: abhängig von den Gesetzen; daran sind wir "gebunden" und darauf müssen wir achten.

App für Challenges: TeamFit, SpielerPlus, Runtastic

### Allgemeine Bewegungsideen

*Über die Sportart hinaus weiterdenken → Zielsetzungen auf Bewegungsformen, die umsetzbar sind. Bewegen als allgemeines Ziel*

- → Altersentsprechend!
- verschiedene Übungen mit dem Ball, wo die Eltern mit einbezogen werden können
- Seilspringen
- Ortsrallye mit Aufgaben
- als Verein, **um das Bundesland oder von Stadt zu Stadt laufen (im Durchschnitt 30km pro Person/pro Woche rechnen)**
- **Bewegungsspiele mit Würfeln oder Farben** (Beispiel: Jede Zahl/Farbe bedeutet eine andere Wurf-/ Schussart, z.B. oben links werfen, rückwärts Schießen)
- Kinder gg. Betreuer, z.B. koordinative Übungen mit Ball → Punktsystem, am Ende alles zusammengerechnet
- Entspannung in Form von **Yoga-Memory** (evtl. sogar zum selber basteln)
- Dehnübungen auf spielerische Weise (Giraffe, etc.)
- → evtl. an Trainingstagen online stellen

### Wer erreicht zuerst Paris?

#### **Wettbewerb zwischen 2 Trainingsgruppen**

- Welche Trainingsgruppe erreicht zuerst Paris (ca. 800 km)?
- TN tracken die bewältigten Laufstrecken (Fahrrad, Inliner fahren, etc. → z. B. Strecke wird halbiert)
- Bewältigten KM der TN werden addiert
- Zwischenstände sind einsehbar für alle

#### Zielgruppe

- Gruppen werden aus mehreren Trainingsgruppen zufällig zusammen gewürfelt/gelost  
→ Bindung zwischen verschiedenen Übungsgruppen stärken
- ca. 13 Jahre und älter (in diesem Alter können solche Bewegungsaufgaben selbstständig bearbeitet werden)
- auf faire Gruppeneinteilung achten (ggf. verschiedene „Lostöpfe“, dieselbe Gruppengröße, etc.)
- Rahmenbedingungen
- Strecke messen (ggf. auch Strecke vorgeben)
- App o. Ä. um Zwischenstände einzusehen

## Baukastenprinzip

- Übungsübersicht für **Warmup, Hauptteil, Abschluss**
- Übungen für drinnen und draußen (mit Abstand) vorbereiten mit gemeinsamer Nachbereitung
- Koordinative Übungen, Muskelaufbau, **Austausch mit unterschiedlichen Abteilungen (Neue Kontakte)**
- einzelne Wettkämpfe (ähnlich Sport ohne Grenzen)
- Perspektive Hockey: Welche Vereine wären ideal. z.B. Tischtennis, Tennis (Sportarten mit Schläger)

Versicherung → Eine Anwesenheitsliste führen. Körperliche Verletzungen und Sachschäden können ggf. über die Sportversicherung abgerechnet werden.

Anmerkung: Baukasten im intensiven Lauftraining: Aufgabe –

**Führe in den nächsten 10 Tagen einen Baustein 1, drei Bausteine 2, einen Baustein 3, 2 Bausteine 4 und zwei Bausteine 5 durch.**

**Baustein 1 – Intervall.** Inhalt: 6 x 200 m, 4 x 800 m, 6 x 400 mit „Erholungspause“ 60-90sek.

**Baustein 1 – Intervall 2.** Inhalt: 5 Minuten schnell, 2 Minuten Trabpause, 5 Minuten schnell etc.

**Baustein 2 – Dauerlauf.** konstanter Geschwindigkeit über mehrere Kilometer, ca. 20 - 50 Min.

**Baustein 3 – Steigerungsläufe.** Serien von 3 bis 6 Steigerungsläufen. Tempo kontinuierlich auf der Teilstrecke steigern.

**Baustein 3 – Pyramidentraining.** In max. Geschwindigkeit 200 m – 400 m – 600 m – 800 m – 600 m – 400 m – 200 m. Dazwischen kurze aktive Pausen.

**Baustein 4 – andere Belastung, ca. 30 Minuten:** Radfahren, Inliner fahren, Schwimmen

**Baustein 5 – Tabata-Workout, ca. 20 Minuten:** 20-30 Sekunden Belastung, 10 Sek. Pause. 8 Übungen pro Set, 3 Wiederholungen.

Die Aufgaben können natürlich in Teilangeboten konkretisiert werden.

## Allgemeine Bewegungsideen

- Besonderheiten der eigenen Sportarten rücken in den Hintergrund
- Bewegungsanforderungen raussuchen, dafür **„Sportarten mixen“**
- „Lernziele“ in Übungen verstecken
- Challenges erstellen
- Übungen zu den **üblichen Bewegungsmustern**
- Einfache (bekannte) Übungen, die ohne große aktive Korrekturen auskommen
- Bewegungen, die gerade „In“ sind - z.B. Jerusalema
- **Grundübungen:** z.B. Balance, Kraft, Ausdauer etc.
- einfache, haushaltsübliche Hilfsmittel einsetzen
- Hauptsache Spaß haben
- Stunde mitgestalten lassen

## Ich packe meinen Koffer

Spiel: „Ich packe meinen Koffer“- Einzelsportübungen werden in den Koffer gepackt und vorgeführt

- Ballsportübungen (z.B. dribbeln durch Stalom), Zielübungen (Dosenpyramide umwerfen), Dehnübungen (Dehn- und Streckübungen (Katzenbuckel), Fitnessübungen (Hampelmänner), Kraftübungen (Push-ups), Burpees), Laufübungen (10 Sekunden Hopserlauf)
- Thema: **Fitness und Koordination** für die Zielgruppe: Kinder
- Rahmenbedingungen: Eigene Räumlichkeiten, „Zoom“, Material
- Herausforderungen: Technische Möglichkeiten (Internet), nur Sportübungen mit Vorkenntnissen sind möglich, Material, Räumlichkeiten



### Allgemeine Bewegungsideen unter dem Oberthema „Seid eure eigenen Helden“

- Zielgruppe: Kinder von 6-10 – Ziel: Mitbestimmung der Teilnehmenden
- Rahmenbedingungen: 1x pro Woche/ **Kind sucht sich einen Helden aus**/ In einer Gruppe mit allen die Übungen entscheiden

#### Beispiele

- Super Mario(springen), Feuerwehrmann/Feuerwehfrau (Wasserspiele, Kraftübungen, Schnelligkeit), Prinzessin/Prinz (Balancieren, Stolzieren)

#### Herausforderungen

- Keine Lust auf ein Thema, schlechte Kommunikation (überhaupt kommunizieren), (dazwischenreden), (Internetprobleme), (Technikprobleme) → „Video-Regeln“ gemeinsam besprechen und einhalten

→ Angebot sollte draußen stattfinden/ kann aber auch Online stattfinden, wenn Eltern vorhanden/ Briefkastenformat wäre auch eine Option

- Belohnungssystem mit Urkunde oder Bild, **Stempelkarte** mit Belohnung z.B. Lutscher/Vereinsaufkleber/Werbeartikel des Vereins → Tauschkarte (1x Spiel aussuchen)
- Mit einer Freundin oder einem Freund zusammen Teams bilden.

#### Rallye

- Zielgruppe: Kinder 6-10 + Eltern
- Zielsetzung: Bewegung
- Rahmenbedingungen: Wochenende Spaziergang

#### Beispiele:

- Stationen erreichen und dort Aufgaben erledigen, dokumentieren
- Aufgaben könnten sein: Hampelmänner, Kniebeugen, Liegestützen am Baum, etc. (für Großeltern/Eltern und Kinder)
- **Sammel-Rallye**, z.B. Sammle etwas gelbes, etc.
- „Harzer Wandernadel“
- Held = Motivationsgeber

### Allgemeine Bewegungsideen

→ Altersgruppe: 3-7 Jahre (Spiel- und Bewegungsdrang, Entdecken)

- **Bewegungswürfel mit unterschiedlichen Aufgaben** → Prinzip kann bei Bedarf durch Erklärvideo oder Zoom Konferenz erklärt werden
- Aufgaben sind mit verschiedenen Orten/Stationen verbunden → Stationen im Kindergarten; Zuhause; auf dem Spielplatz; in der freien Natur etc.
- Nummer 1: Hampelmann
- Nummer 2: Luftballon hochhalten
- Nummer 3: auf einem Bein hüpfen
- Nummer 4: Purzelbaum
- Nummer 5: Eierlauf
- Nummer 6: Standweitsprung
- Anzahl der Wiederholungen wird durch den Würfel selbst bestimmt oder durch das Alter (Wettbewerb durch verschiedene Altersstufen, die verschiedene Anzahlen an Wiederholungen machen müssen) → auch Eltern gegen Kinder

→ alternative Übungen, die nach einem bestimmten Wochenrhythmus wechseln

- **Zielsetzung:** Koordination, Kondition, Beweglichkeit, Teamwork, Freude an der Bewegung fördern, Mitbestimmung (Aufgaben, Parcours aufbauen, Übungen vormachen)



### 5.3 Gruppeninterne Aufgabenstellungen

Gruppenintern Ziel: mit meiner Gruppe Kontakt halten → ZUSAMMEN etwas bewegen

**Grundlage:** Kontakt halten über bspw. Trainingschat, motivierende Aufgabengestaltung und Workout-Programme,  
Möglichkeit des außersportlichen Zusammenkommens

#### Beispielhafte Elemente:



5. Trainingsbuddys → Übungsgestaltung
6. Außersportliches Zusammenkommen
7. Workout-Inhalte
8. Aufgabengestaltung / Gestaltungsaufgaben (→ Inhalte, um in Bewegung zu sein)

#### Angebote:

Kontakt, gemeinsam etwas erleben (auch „außersportlich“)	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Live-Gesprächsrunden via Zoom</li><li>2. Briefe</li><li>3. Aktionen (gemeinsam, aber in Distanz)</li><li>4. Gestaltungswettbewerbe</li><li>5. Online- Spieleabende</li><li>6. Denksport, z.B. Kreuzworträtsel, Bilderrätsel etc.</li><li>7. E-Sport-Alternativen</li><li>8. Schnitzljagd, QR-Code-Ralley</li><li>9. Escape-Games</li><li>10. Actionbound (interaktive Abenteuer)</li></ol>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Brieffreundschaft (mit und ohne Sportaufgabe)</li><li>• Bastelwettbewerbe (sportartspezifisch)</li><li>• Fotowettbewerb (offene Mitmachangebote)</li><li>• Black-Stories</li><li>• Tabu</li><li>• Wer bin ich?</li><li>• Escape-Game z.B. Die Rache des Schweinehundes<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="https://schweinehund.nrw/teamgeist.pdf">https://schweinehund.nrw/teamgeist.pdf</a></li><li>• <a href="https://de.actionbound.com">https://de.actionbound.com</a></li></ul></li></ul>
--	---	---

### zu 5.3 - Gruppenbeispiele

#### Foto-Rallye

- Zielgruppe: Kleinkinder → Eltern-Kind-Gruppen & KiGa-Kinder
- Zielsetzung: durch die **Fotorallye** in Bewegung kommen, Ort & Stadt kennen lernen, Abwechslung, Raus aus den eigenen 4 Wänden
- Rahmenbedingungen: **Startfoto, Kärtchen mit Bewegungsaufgabe** & auf der anderen Seite Foto von nächstem „Ort“
- Zeitlimit setzen für das Angebot, aber ansonsten sind die TN sehr flexibel beim Nutzen des Angebots
- Das Okay-Einholen, wo man Kärtchen hinhängen kann
- **Verschiedene Schwierigkeitsstufen der Übungen auf den Kärtchen**
- **Stempel an den Stationen → Raupe füllen**
- Zusätzlich Fotowettbewerb: wer macht das schönste Foto bei der Rallye (Selfie, Umgebung, etc.)
  
- Chancen: Zufälliges Treffen von Gruppenmitgliedern (in Distanz)
- Theoretisch ein Angebot für alle (auch Kinder, die nicht im Verein sind, auch für Senioren geeignet, Ablaufen der Strecke statt Gehen) → vielfältige Kooperationsmöglichkeiten
- Variation: statt Fotos andere Beschreibungen der Orte, Streckenlänge, Spielrallye, unterschiedliche Nummernreihenfolge, Stadtplan
  
- Herausforderungen: Zusammenarbeit mit Kooperationspartnern, Kontakt zu den TN finden (wie erreiche ich alle Kinder)
- Auswahl geeigneter Orte (Kirche, Turnhalle), Auswahl geeigneter Fotos (nicht zu leicht zu erkennen, aber auch für weniger Ortskundige machbar), Auswahl spannender Bewegungsaufgaben in verschiedenen Schwierigkeitsstufen

#### Beispiel: SV Union Lohne: Lockdown - Laufchallenge - „In 4 Wochen gemeinsam um die ganze Welt“

- Berechnung: 10KM pro TN pro Woche (im Durchschnitt)
- ZIEL: Viele Teilnehmende motivieren, Motivation über 4 Wochen aufrecht halten
- Ideensammlungen: **Apps aus der Schule "Kito-App"**, div. Challenges, z.B. Papierchallenge, Online-Training Schwimmvereine → Athletiktraining
- Zielgruppe: Alle Altersklassen, alle Mannschaften/Sportarten, Familien,
- Thema: Allgemeine Fitness, möglichst viele Vereinsmitglieder motivieren, sich zu bewegen, Werbung für den Verein, neue Mitglieder gewinnen
- Werbung über Insta, FB, Homepage, Whatsapp-Status-Meldungen/ Mails
- Rahmenbedingungen: **In 4 Wochen möglichst viele Kilometer** machen, um gemeinsam einmal um die ganze Welt zu laufen - 40.000 km (Laufen, walken, wandern möglich)
- Voraussetzung: Vereinsmitglied, Start möglich als a) Einzelstarter oder b) als Team
- Preise: Jüngster/Ältester Teilnehmer/Bestes Team/Einzelstarter/ Verlosung unter allen Teilnehmern (Familienpreise; Jugendpreise, Erwachsenenpreise)
- Anreiz: Bonuspunkte von Krankenkassen für Teilnahme (AOK als Sponsor mit im Boot)
- Sponsorensuche: Firmen, Preise/Gutscheine von Sportgeschäften, Pizzerien, Spielwarengeschäfte, Edeka-Team-Kisten...

## Bewegungsgeschichten, Bewegungsrunde, Challenge

Bewegungsgeschichten:

Zielgruppe: 3-6 Jährige → Kinder aus dem Alltag herausbringen

- Verschiedene Ideen: z. B. Fasching Insel, Berufe (Feuerwehr Polizei etc.) Strandtag

In Persona oder mit Handpuppen

- Bewegungsrunde: **Bewegungsrunden** mit Handy oder Wearables **aufzeichnen**, screenshots und als Angebot zur Verfügung stellen

→ Durchs Dorf mit Fotos von Orten, die man als Sport oder Bewegungsaktionen/Stationen nutzen kann // → An Stationen Stempel oder Tauschgegenstand als Belohnung

- Springseil Challenge
- Kindergarten-Post -> Bewegungsaufgaben Aktionen etc.

BOX vor Kindergarten/Privathaus während Anwesenheitszeiten abzuholen oder Ehrenamtliche bringen die Briefe

- Für ältere Kinder: anregen, sich "corona-konform" einen Teampartner zu suchen (auch Kinder/ Teens, die vielleicht noch nicht Mitglieder sind)
- Verbreitung: Abteilungsleiter/Spartenleiter + Website/Social-Media/App/(What's App)
- Schwierigkeiten: möglichst schnelle Anpassung der technischen Gegebenheiten im Verein und auch schnelle "Schulung" der Trainer und Übungsleiter richtig damit umgehen zu können. Datenschutzrichtlinien

## „Eine Tüte Sport“ – Die Schnitzeljagd

Zielsetzung & Zielgruppe:

- „Kleine“ über Eltern erreichen (Kontakt zu den Eltern herstellen)
- „Größere“ lassen sich direkt erreichen

Ideen:

- Aufruf per WhatsApp, 10 Nutella-Gläser auf dem Sportplatz versteckt und als **Schnitzeljagd** über den Sportplatz (über mehrere Wochen)
- Schnitzeljagd über Spielplätze mit Rallye
- Geocaching
- **Staffellauf** mit Bildern
- Bilder-Rallye (Fotos aus der Umgebung / von der Route)
- **Schnupperangebote** / Spielenachmittage → Live vor dem PC // Videos // Gestaltungswettbewerb (Zeichnen)
- „Gemeinsamer“ Sport → über Fitness-Apps etc.
- Bei kleinen Kindern eher **asynchrone Angebote** (Aufmerksamkeitsspanne // Zeitliche Verfügbarkeit der Eltern)
- **Elternabend** → Wünsche und Bedürfnisse // Probleme identifizieren // Förderung und Forderung der Kinder

Umsetzung & Planung: Schnitzeljagd mit Elternabend **„Eine Tüte Sport“**

### 1) Elternabend

→ Vorstellung von Angebot  
→ „Fortbildung und Qualifizierung“ der Eltern  
(Infos zu den Bewegungsabläufen o.ä.)

→ Relevanz von sportlicher Betätigung  
→ Digital über Zoom / Jitsi / etc.

### 2) Schnitzeljagd

→ Videobotschaft für die Kinder → Eltern geben es an die Kinder weiter  
→ Fotos und Material direkt an Kinder (z.B. per Brief), damit die Kinder sich eingebunden fühlen und direkt angesprochen werden  
→ (+ Gutschein für Kugel Eis zum Beispiel // oder: Tütchen mit Bildern am Verein aushängen zum Mitnehmen)

→ Bilder-Rallye (Fotos aus der Umgebung / von der Route)  
→ **Rätsel-Charakter** (Nur Details, die man finden muss)  
→ **Reproduktion mit dem Handy als Beweis**, dass Aufgabe geschafft wurde  
→ Aufgaben auf der Rückseite der Fotos (Sportliche Aktionen passend zum Motiv des Fotos)  
- z.B. Foto von Bank → 5x Rauf und runter springen  
- Rutsche → Rutsche 5x die Rutsche herunter

### 3) Schatz / Preis

- Kleinigkeiten zum Mitnehmen // Preis vor die Tür stellen // Schatzkiste  
→ zu unterschiedlichen Zeiten im Verein zur Verfügung stellen

### Gruppeninterne „Kontaktformen“

- Zielgruppe: Alter 11-15 Jahre
- Ziel: allgemeine Bewegungsförderung, Soziale Begegnungen schaffen, Austausch fördern untereinander
- Mittel: **Schnitzeljagd im Freien** - jeder für sich (In der Natur in Bewegung)
- Mittel: **Online-Spieleabend gestalten**, z. B. Online-Bingo, Tabu, Bewegungsmemorie
- Möglichkeit: In Gruppenarbeit werden die Spiele von Kleingruppen erarbeitet und sie sind Gastgeber → Verantwortung liegt bei den TN
- einen festen Tag (Ritual), Termin → Online
- Herausforderung → Technik, Medienkompetenz, „Bildschirmmüdigkeit“

### The Weekly Challenge

- TN: Findet einen Partner (online oder auch in Real)
- Bedingung: jemand, mit dem ihr sowieso Kontakt haltet, trotz der Eingrenzungen
- Das kann auch deine Mama oder dein Papa sein
- Ältere und jüngere TN arbeiten zusammen und „helfen“ sich gegenseitig
- Als ÜL selbst mitmachen
  - Challenge an Kinder übermitteln: Als kleinen Brief in den Briefkasten und als Ergänzung eine WhatsApp
  - Nachricht und E-Mail (evtl. auch ein kleines Video, wo die Kinder persönlich angesprochen werden)
  - Am Ende der Woche ein kleines Online-Meeting (Plattform wählen): Wie lief es bei euch? Was war schwierig?
- kann auch als Video von den Kindern geschickt werden (WhatsApp)
- Brief zurückschreiben und dem ÜL in den Briefkasten schmeißen (Bild malen)
- **Kleinere Bewegungsaufgaben als Challenge**
  - Ideen: Hampelmann, Plank (Unterarmstütz), Liegestütze (Wie viele schafft man in einer Woche?), Häschen/ Frosch hüpfen, Kilometer sammeln (gehen, joggen, Fahrrad fahren), Seil springen, Hula-Hoop, Ballspiele (Wie viele Torschüsse schafftst du? Wie gut kannst du dribbeln? Wie viele Mal kann man den Ball fangen? Wie gut könnt ihr euch den Ball zu passen?), Würfelspiel (für jede Zahl eine Bewegung), Mensch ärgere dich nicht (?), Stationstraining mit Möbeln zuhause (Krafttraining), jedes Kind denkt sich mit einem Haushaltsgegenstand eine Übung aus und zeigt sie dem Partner, Bewegungsgeschichten (selbst durchführen, Link aus YouTube übernehmen, Geschichte aufschreiben und verteilen), Übungs-ABC
  - Kleine **Gewinne**, wenn die Challenge geschafft wurde: kleine Geschenke (z.B. **Ausmalbilder für die Kinder**), alternativ auch Aufkleber, (Süßigkeiten)
- Teilnahme-Urkunde erstellen (einmal Dokument erstellen, was dann immer geändert werden kann)
- Medaillen basteln
- Soziale Medien mit einbinden: dort Challenges posten/ankündigen (Facebook, Instagram etc.)
- Wunschbox:** Was möchte ich als Challenge einmal machen? Habe ich Ideen für eine Challenge, die ich mit den anderen machen möchte? → über WhatsApp / als Briefchen beim ÜL einschmeißen
- Zielsetzung:** Kinder in Bewegung bringen, Kinder an Gruppe und den Sport binden, sie weiterhin für Bewegung begeistern und motivieren

### Kinder in Bewegung halten

- **Bonussystem Kalender** (Sticker, Sterne) → für Beteiligung, soziales Engagement o.ä.
- **Erinnerungsbuch** (Ideen, Bewegungsideen, Mitteilungsbedürfnisse) auf Wanderschaft
- Freundschaftsbücher (kleine Kinder) → als PDF oder (physisches) Buch
- Zukünftiges Treffen, gemeinsame Zeit genießen

### Kontakt halten

- 1./2. Klasse, Draußensport
  - Ausgangslage: großer Schulhof / Berg mit Wiese, Spielplatz + Sportplatz in der Nähe
  - Ziel: Bewegungsangebote, um sich draußen als Gruppe gemeinsam zu bewegen
- Spiele:**
- Vier gewinnt, Mensch-ärgere-dich-nicht mit Kindern als Spielfiguren, Papierflieger-Weitwurf, Sockenball-Weitwurf, Geschicklichkeit mit Sockenbällen o.ä., Atomspiel, Alle berühren etwas ..., All stehen vor/auf/neben/unter (Präpositionsspiel), Alle bewegen sich wie ..., Parcours mit Naturmaterialien aufbauen, Rope-Skipping

### Als Gruppe in Bewegung

- Kita und Grundschulbereich → Altersgruppe 3 bis 6 oder 7
  - **Bewegungs-Pass** (Eltern mit ins Boot holen und auch Alternativen bieten, wenn diese nicht erreicht werden können)
- Spielplatzbesuche → Treppensteigen → Krabbeln, Laufen, Rollen → Mit Rad/ zu Fuß zur Kita und Schule
- → Belohnung nach 2 oder 3 Monaten in Form von Teilnehmerurkunde und/oder kleinem Geschenk
- Vereine besuchen (wenn derzeit möglich)
- Bedarfs- und interessenorientierte Kleingruppenübungen mit konkreter Anleitung (da freies Turnen oft nicht möglich ist)
- z.B. Wettkämpfe wie Wettrennen spielerisch als Pferderennen oder ähnliches Gestalten (Steckenpferde, mit Springseilen selber Pferd und Reiter, ...). Angepasst an Alter, Motivation, etc. → Besonders für Kinder, die wenig Lust an 'nur' Sport
- **Fotocollagen: z.B. „Deine Lieblingsorte in deiner Nachbarschaft“**
- Einmal- oder Sofortbildkameras, Spaziergang machen und fotografieren, mit zur Kita/Schule bringen und darüber berichten (freiwillig)
- Parcours in der Halle, auf dem Gelände, ... (und auch zu Hause?) → Balancieren, Klettern (Spinnennetz aus Fäden)
- Herausforderungen:**
- Platz (oft begrenzt oder mit anderen Gruppen geteilt, sodass Übungen auch nicht groß im Vorfeld aufgebaut werden können und von der Sportzeit viel verloren geht)
  - Eltern
  - Materialien (in Benutzung von anderen/zugeteilt, derzeit nicht gestattet, etc.)
- Alternative: **Alltagsmaterialien mitbringen lassen** (z.B. Sockenball, Handtücher, Flaschen)
- Vorbereitung/ Vorbereitungsaufwand

## Gemeinsame Zeit

Zielgruppe: 7 bis 11 Jahre

Ziele:

- In Kontakt treten / respektive in Kontakt bleiben
- Gruppenzusammenhalt stärken
- Austausch in der Gruppe

### **Beispiele:**

außersportlich

- **skribl.io (Montagsmaler)**
- **Online-Quiz** (evtl. mit Belohnung, Ostertüte)
- Collage (Sammlung von Bildern mit Lieblingsbewegung oder z.B. Schneemann je nach Belieben)
- Alphabetisch aufgebaute „Post“ (ein Päckchen, das immer an den nächsten weitergegeben wird) → auch als „Tagebuch“ möglich (Blick in den Alltag)
- **Online-Kochen** (vielleicht auch im Hinblick auf gesunde Ernährung)

sportlich

- Laufchallenge (mit App als Gruppe)
- **Trimm Dich Pfad** oder Schnitzeljagd (je nach Örtlichkeiten, ggf. mit Fotos als Nachweis, dass diese Stationen erledigt wurden)
- Staffellauf (festgelegte Stationen und Weitergabe von Bewegungen)
- **Stille Post von Bewegungen** (Auf größerem Raum mit Abstand)

Probleme:

- fehlender Zugang zu smart Devices oder Internet
- mangelnde Zusammenarbeit bei den Eltern
- Motivation
- DSGVO

Lösungsansätze:

- Sofern möglich in kleinen Teams, eine Art Partnerarbeit (eine Person mit Internet und eine Person ohne Internet)
- Statt Apps auf altbewährte Mittel zurückgreifen, Schrittzähler

## 5.4 Den Re-Start organisieren

Re-Start Ziel: Bewegungsaufgaben, wenn es gemeinsam wieder losgeht

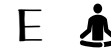
„Outdoor-Aktivitäten zur gemeinsamen, abstandskonformen Bewegungszeit“



Grundlage:



Zonen, Grenzen (Springseil, Hütchen, Reifen): Raum zum Bewegen



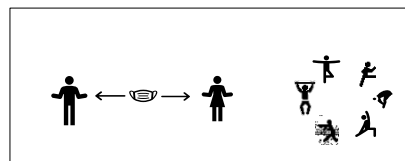
→ AFE: Ankommen/Austausch – Fokus – Entspannung

→ **Mögliche Elemente:** Mobilisation / Beweglichkeit, Koordination, Ausdauer, Gleichgewicht, Reaktion mit Übungen zum: Strecken, Schwingen, Kreisen, Drehen, Wechseln, Hochziehen, Beugen

→ Steuerung: Zeit, Geschwindigkeit / Tempo, Wiederholungen

### Beispielhafte Elemente:

1. Anforderungen: Grundstruktur
2. Übungen mit Abstand
3. Materialauswahl
4. Übungsbeispiele



### Angebote

<p>Re-Start (Praxis)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Staffelspiele</li> <li>2. Übungen mit Abstand</li> <li>3. Materialauswahl</li> <li>4. „<b>Outdoor- Bewegungszeit</b>“: <b>SPIELE</b> Reifenhüpfen, Puzzlerennen, Reaktionsgeschichten, Hindernislauf, Dr. Bibber, Biathlon, Vier gewinnt, 5 in einer Reihe, Memory-Staffel, Reifenstaffel</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zonen, Grenzen (Springseil, Hütchen)</li> <li>• <b>AFE:</b> Ankommen – Fokus – Entspannung</li> </ul> <p>Spiele: Dr. Bibber, Biathlon, Vier gewinnt, 5 in einer Reihe, Memory-Staffel, Reifenstaffel, Rope-skiping, Hulahoop, Kondition (z.B. Staffellauf, Gedächtnislauf, Memorylauf, Puzzlelauf, Wörterlauf, Geschichtenlauf), Kleine Spiele mit Abstand (Ampelspiel, Linienlauf, Bombe-Tick, Übungen mit dem eigenen Körpergewicht Nutzung vorhandener Gegebenheiten (Treppenlaufen, Liegestütz an Bäumen, o.ä.) Parkours, Leichtathletik (Werfen, Laufen, Springen), (Gummitwist), Bewegung zur Musik (Tanzen, Musikgeschichten etc.), Step Aerobic</p>
--------------------------	--	--

Umsetzungsideen: ein Fitness-Zirkel auf Blätter (laminiert) im Park/auf dem Sportplatz - an Bäume/ Stangen/ Zäunen (mit Bändern befestigen) → evtl. Genehmigung der Gemeinde/ Stadt erforderlich



## zu 5.4 - Gruppenbeispiele

### Spiele und Übungen mit Abstand

- **Leistungen langsam steigern!** Ausdauerschulung, Überforderung/Frustration vermeiden
- Rahmenbedingungen: Aufgrund der langen Bewegungspause fällt es den Kindern schwer, ihre Bewegungen zu koordinieren und richtig einzusetzen. Die Grob- sowie die Feinmotorik, die Kondition und die Konzentrationsfähigkeit haben über die Zeit im Lockdown stark abgenommen und sollte langsam wieder trainiert werden → **! Verletzungsprophylaxe, langsam starten !**
- Zielsetzung: gezielte körperliche Aktivität und Annäherung schrittweise wieder in den Alltag etablieren
- Zielgruppe: 3-12 Jahre
- Umsetzung: schrittweiser Aufbau eines „Wir“ durch (Wieder-)Aufbau von Gruppenstrukturen - realistisches (Trainings-)Partnerkonzept; Wiederaufbau von verloren gegangenen Fähigkeiten (Sozialkompetenz, Koordination, Kondition, ...)
- Herausforderungen: Nähe (zunächst) unterbinden (Abstandsregelungen), Desinfektion der benutzten Geräte, Flexibilität der Konzepte (Reaktion auf die aktuelle Situation), Wetter
- Optionen: Übungen individuell anpassen an momentanen Infektionsstand

Beispiele: „Dr. Bibber“, Biathlon, Vier gewinnt, 5 in einer Reihe, Memory-Staffel, Reifenstaffel

- **begrenzten Raum geben** → Hütchen, Koordinationsleiter, Schwungtuch, Reifen, Flaschen, Kreide
- RITUALE → Ausblick auf nächste Woche, Evaluation, Ziele der Kinder erfragen, am Ende in der Runde nochmal zusammensitzen & Abschlussritual (Zukunfts- /Planungssicherheit für Kinder)

### Wie plane ich das erste Training?

- Abfrage des aktuellen Stands → sportliche Leistung, Defizite erkennen
  - **Ausdauer-spiele** zum Aufbau, kleine Schritte damit keine Überforderung/Frustration stattfindet
  - Koordinationswettkämpfe → Wo sind die Schwachstellen? Was ist schlechter/besser geworden?
  - Anmeldeprozesse effektiver gestalten → WhatsApp Gruppen (Eltern von jüngeren Kindern), App-Anmeldungen (bei älteren Kindern mit eigenem Handy), Gruppengrößen festlegen (Coronabestimmungen) → Wechselschicht in den Gruppen oder doppelte Trainingszeit, falls das die Hallenauslastung & eigene Zeit zulässt
- Niemanden zurück lassen → Kinder nicht vergessen die evtl. „vernachlässigter“ sind als andere z.B. durch fehlende Kommunikationswege, finanzielle Umsetzung & Materialien (Kontakt aufnehmen!)
- **Hygienekonzept** → Ersatzmasken, Desinfektionsmittel, Lüftungskonzept, Einbahnstraßensystem (Zeitverschiebung mit Pausen damit weniger Gruppen gleichzeitig in Halle sind), Informationen an die Eltern & Kinder, Aufklärung wiederholen am Anfang jeder Stunde, Wo bekommt man das Material her?, Kosten? Hygienekonzeptbeauftragter für gesamten Verein?
  - **Spiele mit Abstandseinhaltung** → **Reifenhüpfen**, Puzzlerennen (abwandelbar Länge der Strecke & der Materialien), Laufgeschichten (2 Gruppen, jeder hat eine Rolle, Kinder müssen gegeneinander Wettrennen machen, Strecke mit Hindernissen oder unterschiedliche Laufarten), Maler Maler an der Wand/ 1, 2, 3, die Schule brennt
  - Kindern beim Draußensport einen begrenzten Raum geben, damit die Konzentration mehr auf einem Punkt bleibt → z.B. Hütchen (Platz wechseln, Schaumstoffwürfel, Rüben ziehen, Rührteig)
  - Teamgefühl stärken → Mannschaften bilden, Aufgaben die nur als Gruppe geschafft werden können, Aufgaben in Punkte umwandeln → Ranking über längeren Zeitraum für mehr Motivation & mit Belohnungen; Punkte können abgezogen werden für Streit etc. (→ könnte ggf. Demotivieren. Je nach Gruppe/ eher Anreize für z.B. nächstes Erwärmenspiel auswählen)



**Spiele:** Rope-skipping, Hulahoop, Kondition (z.B. Staffellauf, Gedächtnislauf, Memorylauf, Puzzellauf, Wörterlauf, Geschichtenlauf),  
 Kleine Spiele mit Abstand (Ampelspiel, Linienlauf, Bombe-Tick, Übungen mit dem eigenen Körpergewicht  
 Frisbee, Badminton/ Rückschlagsspiele, Seilspringen, Jonglieren, Reaktionsspiele

#### Bewegungsbeispiele für den Start

- Grundstruktur: erlaubte Gruppengröße, große Fläche wg. Abstandhalten (Wiese, Sportplatz, (gesperrter) Parkplatz)
- Ziel: Wieder in die Bewegung/in den Verein reinkommen, soziale Kontakte wiederherstellen (den Anfang gestalten)
- Zielgruppe: Kinder im Grundschulalter
- Material: **Matten/Reifen/Hütchen als Insel für jedes Kind**
- Verantwortung: Jeder ÜL-Leiter für seine eigene Gruppe
- Erstes Treffen: Hauptsache Bewegung und Spaß + Austausch
- Bewegung mit Bildern visualisieren  
(Tierbewegungen/Bewegungsverben/Präpositionen: Fliegen, Flamingo, ...)
- Herausforderungen: wollen sich draußen nicht zeigen, Verunsicherung,  
(\*Gruppenaufteilung → Gruppengröße begrenzt)

#### Jetzt geht's los

- →Zielgruppe: Klasse 1-10
- Zielsetzung:** Kinder und Jugendliche wieder aus ihrer Komfortzone herausholen, z.B. bei Gewichtszunahme während des Lockdowns
- Rahmenbedingungen:** Sportstättennutzung, Außengelände mitnutzen, z.B. **Spielplatzgeräte, Bänke als Fitnessgeräte** etc., „Trimm-dich-Pfad“
- Optionen:** Aufbau verschiedener Stationen → Jede Aufgabe/ jedes Kind in einem Reifen
- **Herausforderung:** viele Geräte werden benötigt, Bsp. Minitrampolin
  - alte Geräte und Ideen (--> auch Spiele) „herauskramen“, z.B. Hula-Hoop kleine Geräte benutzen, z. B. Indianerball
  - **Übungen mit eigenem Körper**, Körperwahrnehmung Alltagsgegenstände, z. B. **Plastikflaschen als Hanteln**
  - Rope Skipping, auch als Workshop “Skipping Hearts”
  - „langes Seilspringen”
  - Frisbee
  - Rückschlagsspiele wie Badminton
  - Leichtathletik, z.B. Weitsprung, Schleuderball, Klootschießen Papierflieger-Weitwürfe über lange Strecke
  - Jonglierbälle basteln und jonglieren lernen (Tücher, Socken....)
  - Feuer - Wasser - Erde (auch mit Linienfarben möglich) / Alle berühren ... Tanzen - Stepper, Stopptanz
  - **Pokemon to go - Bewegungsaufgaben daran anknüpfen**

## Übungsideen

**Thema:** Erfahrungen teilen und Interessen verfolgen - Stationsarbeit basierend auf den Interessen der Teilnehmenden angepasst an meine Lerngruppe

- **Zielsetzung:** Kinder mit Freude wieder zur Bewegung führen
- **Zielgruppe:** 7 bis 11 Jahre/ Kinder & Jugendliche

### Optionen der Realisierung:

- Einstiegsspiele (im Kreis auf Abstand):
- „Alle die“: z.B.: sich im Lockdown unwohl gefühlt haben, die trotz des Lockdowns Sport gemacht haben.... usw. → verschiedene Bewegungen dabei machen (z.B. in die Hocke gehen, Strecksprung, Drehung...am Platz) ...
- Kommando Pimperle/Simon says mit Bewegungen
- Thematische Inhalte:
- „Freeletics, Zirkeltraining (zu zweit an Stationen; Kraft- oder Konditionsübungen), Rope skipping, Hulahoop, Kondition (z.B. Staffellauf, Gedächtnislauf, Memorylauf, Puzzellauf, Wörterlauf, Geschichtenlauf), Kleine Spiele mit Abstand (Linienlauf, Übungen mit dem eigenen Körpergewicht)
- Nutzung vorhandener Gegebenheiten (Treppenlaufen, Liegestütz an Bäumen, o.ä.)
- Parkours, Leichtathletik (Werfen, Laufen, Springen), (Gummitwist), Bewegung zur Musik (Tanzen, Musikgeschichten etc.), Step Aerobic

### Probleme bei der Realisierung:

- Schwankende Inzidenzzahlen führen zu Verschärfungen
- Desinfektion der Materialien/Geräte (alternative Bälle: Sandsäckchen)
- Wetterabhängig (Outdoor)
- Kommunikationswege (Unbeständigkeit)

## Übungssammlung für den Re-Start: Gestaltung des ersten Zusammentreffens

→ Altersgruppe: 6-10 Jährige

- Durchführungsdauer: 60 min → vorher Kontaktaufnahme (Whatsapp-Gruppe)
- Empfang und Begrüßung am Eingang -> Zuweisung zu einem einzelnen Platz auf Abstand
- Notieren von Namen der teilnehmenden Kinder (App kostenlos: nachverfolgen von Kontakten, → LUCA-App, Einchecken durch Eltern per QR-Code), für jedes Gruppentraining ein "Event" einrichten, in das man sich "einloggen" kann
- Mündlicher Austausch zwischen den Kindern über individuelle Erfahrungen
- Einweisung über Regeln etc.

→ Erklärung des Themas → Aufbau → Oberthema festlegen, z.B. "Pferde"

- Durchführung der Übung: Lauf-ABC mit Altersberechtigungen (Variierung der Distanzen je nach Alter) → Laufstrecken differenzieren // Hauptteil → verschiedene Sprungübungen über Hürden mit sich erhöhender Intensität → kleiner Wettkampf
- Ideensammlung von Kindern (Einbindung)
- Abdehnen und Abwärmen
- Reflexion von den Kindern (positives, negatives, Wünsche) → als Ritual
- wieder Bildung des Kreises mit zugewiesenem Platz, an dem jedes Kind einzeln von den Eltern abgeholt wird (Verhinderung von "Rudelbildung")
- benutzte Geräte desinfizieren

### Unser Angebot: Rückkehr Kinderturngruppe

→ Zielgruppe: Kinder 6-10 Jahre

#### Rahmenbedingungen:

- die Inzidenz ist unter 100, wir starten mit einem Angebot auf dem Sportplatz, Park, Feldweg o.ä.
- Kontaktaufnahme zu den Teilnehmern: WhatsApp der Eltern, Zeitungsartikel, E-Mail, Telefon, Homepage,
- Ideen: -Kinder werden von uns vom Treffpunkt abgeholt, Kinder kommen schon in Sportkleidung bzw. Kleidung, in der sie sich gut bewegen können.
- im Vorfeld klären, ob es Unterstellmöglichkeiten für evtl. Wechselsachen etc. gibt
- Eltern betreten den Sportplatz nicht
- **Reifen auf dem Rasen** verteilen, um Abstand einzuhalten
- Seile schwenken, um den Abstand deutlich zu machen
- auf dem **Feldweg mit Kreide** malen
- kurzer Austausch/Begrüßung (Ritual), wie es den Teilnehmern geht-mit Bewegung (z.B. alle die ... gemacht haben, springen hoch), was ihnen gefehlt hat, auf was sie sich freuen
- Bewegungsspiel mit Abstand, z.B. **Poolnudel als „Ticker“**
- verschiedene Stationen, **Parcours, Naturmaterialien** → nutzen, was da ist, Hütchen, Reifen, Seile
- Alltagsmaterialien nutzen, z.B. **Zeitungspapier**
- bei „schlechtem“ Wetter: **Regenschirm-Choreographie**, Sport mit dem Regenschirm
- mögliche Hindernisse: → Eltern, Geschwisterkinder (insbesondere bei Jüngeren Unverständnis/Mitmachen-Wollen...)

## 6. Empfehlungen

Projekt-Beispiele zum Weiterdenken...

- **Bewegter Kalender** mit einem „Ausmal-Kalenderblatt“ für jede absolvierte Übung
- **Durch den Ort:** NABU oder ADFC-Strecke nutzen und dort Bewegungsaufgaben an den Punkten ergänzen
- **Zaunsport:** Treffen mit Abstand am Zaun, um in Bewegung zu kommen
- **Superman kommt vorbei:** Eine Übungsstunde zum Springen, Klettern, Hüpfen – auch im Wohnzimmer
- **Kooperationen:** Unser Dorf stellt sich vor → Jede Woche übernimmt eine andere Jugendabteilung und bietet (online) verschiedene Bewegungsaufgaben an (auch die Feuerwehr muss fit bleiben)
- **Homeschooling-Würfelspaß:** Ausgleich zum Sitzen mit einer Aufgaben-Würfel-Aufgabenliste
- **Themenwochen:** „Wochenplan“, pro Woche 5 Aufgaben im Umfang von 5-10 Minuten
- **Entgrenzung:** Online-Schnuppertraining für Interessierte
- **Einmal um die Welt:** Lauf -Challenge über 4-Wochen, jeder kann walken/mitlaufen
- **Spielplatz-Rallye:** Bewegungsaufgaben (für die ganze Familie) mit Vereinslogo, Laufkarte, untersch. Strecken,

Ideen:

- <https://www.lsb-niedersachsen.de/sportbleibtstark/tipps>
- DTB Kinderturnbund - Youtube Kanal - Taffis Turnstunde → bietet viele Ideen, sehr Kindergerecht
- Kinderturnstiftung bietet kostenfreies Material
- Wohnzimmersafari
- NLV KiLa (Kinder Leichtathletik) Homechallenge bietet Material
- draußen trainieren
- Schnitzeljagd (Stationen mit Aufgaben → mehrere Trainer notwendig)
- Fotorallye
  - Teilnehmer müssen Orte suchen und ein Foto / Selfie machen und zuschicken
  - evtl an den Orten noch Stationen mit Fitnessübungen
  - ggf. als Wettkampf
- Spielplatzrallye
- Weiterbildung: <https://sportdeutschland.dosb.de/piktogramme>
- Gemeinsame Dokumente zur Bearbeitung: Google-Open-Docs // KITS - <https://kits.blog/tools/>

## Reinklicken!

- ICanDo – **Spiele in Distanz:**  
[https://static1.squarespace.com/static/56994a17c647ad16c04bbe40/t/5f633a913e072b6e6ca6e431/1600338601135/2020\\_9\\_10\\_IcanDo\\_Handreichung\\_Naehe\\_und\\_Distanz.pdf](https://static1.squarespace.com/static/56994a17c647ad16c04bbe40/t/5f633a913e072b6e6ca6e431/1600338601135/2020_9_10_IcanDo_Handreichung_Naehe_und_Distanz.pdf)
- <https://www.kinderturnstiftung-bw.de>
- <https://www.sport-thieme.de/blog/sport-freizeit/>
- TKH **Podcast** - Lass mal klubben:  
<https://open.spotify.com/show/6oqJjOxkZNTebVpDs0uuCE>
- **Probetraining** online: Karate-Training: [www.karatedojowinsen.de](http://www.karatedojowinsen.de)
- digitale Variante: <https://actionbound.com/>

## Literaturverzeichnis

**Bamler, Vera; Werner, Jillian; Wustmann, Cornelia (2010):** Lehrbuch Kindheitsforschung. Grundlagen, Zugänge und Methoden. Weinheim: Juventa-Verlag (Studium Elementarpädagogik). Online verfügbar unter <http://www.socialnet.de/rezensionen/isbn.php?isbn=978-3-7799-2326-8>.

**Frenzel, Anne C. & Götz, Thomas, & Pekrun, Reinhard (2009):** Emotionen. In: Wild, Elke & Möller, Jens (Eds.): Pädagogische Psychologie. Heidelberg: Springer Medizin Verlag.

**Fröhlich-Gildhoff, Klaus (2013):** Angewandte Entwicklungspsychologie der Kindheit. Begleiten, unterstützen und fördern in Familie, Kita und Grundschule. Stuttgart: Kohlhammer.

**Grunert, Cathleen & Krüger, Heinz-Hermann (2006):** Kindheit und Kindheitsforschung in Deutschland. Forschungszugänge und Lebenslagen. Leverkusen: Budrich.

**Hamm, Alfons O. (2012):** Psychologie der Emotionen. In: Karnath, Hans-Otto & Thier, Peter (Hrsg.). Kognitive Neurowissenschaften (pp. 627–634). Berlin: Springer.

**Kuhn, Peter (2007):** Was Kinder bewegt. Berlin: LIT (Beiträge zur Welt der Kinder, 13).

**Leu, Hans Rudolf; Lange, Andreas; Honig, Michael-Sebastian (1999):** Aus der Perspektive von Kindern? Zur Methodologie der Kindheitsforschung. Weinheim: Juventa (Kindheiten, Bd. 16).

**Mietzel, Gerd (2002):** Wege in die Entwicklungspsychologie. Kindheit und Jugend. 4., vollständig überarbeitete Auflage. Weinheim: Beltz Psychologie-Verlag-Union.

**Petermann, Franz & Wiedebusch, Silvia (2008):** Emotionale Kompetenz bei Kindern. Göttingen: Hogrefe Verlag. 2. überarbeitete und erweiterte Auflage.

**Sokolowski, Kurt (2013):** Allgemeine Psychologie. Hallbergmoos: Pearson.

**Trautner, Hanns Martin (2003):** Allgemeine Entwicklungspsychologie. 2., überarbeitete und erweiterte Auflage. Stuttgart: Kohlhammer (Kohlhammer-Urban-Taschenbücher, Bd. 561).

**Uni Bielefeld:** Entwicklungspsychologie. [http://www.uni-bielefeld.de/stud/fpsycho/downloads/Skripte/vorlesung\\_entwicklung\\_ws0809.pdf](http://www.uni-bielefeld.de/stud/fpsycho/downloads/Skripte/vorlesung_entwicklung_ws0809.pdf). Letzter Aufruf: Februar 2013.

**Wilkening, Friedrich; Freund, Alexandra M.; Martin, Mike (2009):** Entwicklungspsychologie kompakt. Mit Add-on. Weinheim: Beltz PVU (Grundlagen Psychologie). Online verfügbar unter [http://www.content-select.com/index.php?id=bib\\_view&ean=9783621278775](http://www.content-select.com/index.php?id=bib_view&ean=9783621278775).

**Woolfolk, Anita & Schönplug, Ute (2008):** Pädagogische Psychologie. 10. Auflage. München, Boston [u.a.]: Pearson Studium (Psychologie).

*Bei den eingesetzten Graphiken, Bildern und Visualisierungen handelt es sich, sofern nicht anders gekennzeichnet, um Microsoft-Office-Piktogramme.*