

# Sport und Corona: CANCELED ???

„Die hochdynamische Ausbreitung der Coronavirus-Infektionen hat große Auswirkungen auf den organisierten Sport weltweit. Die Olympischen und Paralympischen Spiele 2020 in Tokio sind verschoben auf das Jahr 2021, ebenso die Fußball-Europameisterschaft. Viele Sportveranstaltungen fallen aus, Trainings- und Wettkampfbetrieb in den 90.000 Sportvereinen in Deutschland ist nicht mehr möglich.“  
(<https://www.dosb.de/medien-service/coronavirus>)


Der institutionalisierte Sport steckt mitten in der Krise. Auch die Hauptverantwortlichen wissen derzeit nicht, wie es weiter gehen soll. Hiermit kommen zahlreiche Fragen auf Athlet\*innen, Trainer\*innen, Spitzenverbände und den Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) zu. Die meisten können im Moment noch nicht beantwortet werden: Fragen zur Qualifikation, zum Thema, wann normales Training wieder möglich ist, ebenso Fragen zu finanziellen Folgen.

Selbst der Profisport steht still... Ein Wahnsinn, den es in diesem Kontext noch nie zuvor gegeben hat. Die Regelungen unserer Regierung verbieten das Sporttreiben an bzw. auf öffentlichen Plätzen, wie Sportplätzen, Spielplätzen, in Fitnessstudios und das Sporttreiben in Vereinen.



Was kann man also tun, damit sich nach der überstandenen Corona-Krise nicht eine Fettleibigkeits-, Trägheits- und Unsportlichkeitskrise anschließt? Wer will denn erst im September mit dem Feinschliff an der Schwimmbadfigur anfangen?! Oder sollte man nach einer solch langen Zeit in „Quarantäne“ und einem damit einhergehenden bewegungsarmen „vor sich hin Vegetieren“ eher vom „Grobschliff“ sprechen? Gerade in einer mobilitätseingeschränkten Zeit ist eine ausreichende Bewegung umso wichtiger! Ihr kennt die positiven Eigenschaften von aktivem Sport auf die Physis und Psyche!!!



Die Lösung sind die sogenannten häuslichen „Micro-Fitnessstudios“. Diese verlangen etwas Kreativität aber vor allem Selbstdisziplin. Denn jede Übung – und ich denke da vor allem an unsere Grundübungen aus dem Sportunterricht – kann auch Zuhause durchgeführt werden. Wir benötigen keine besonderen Materialien, die es nur im Fitnessstudio oder in der Sporthalle gibt. Wir haben unseren Körper und das damit unweigerlich verknüpfte Körpergewicht. Eine Turnmatte lässt sich im Notfall auch durch ein oder mehrere Handtücher ersetzen. Alles ist möglich... ich muss es nur wollen. Selbstdisziplin!!! 

***Egal ob im Garten, in der Garage oder im Haus, dem Sport ist es egal, wo und von wem er durchgeführt wird. Er freut sich jedoch auf jedes Mal!!!***

Von daher will ich Euch heute einen „**Werkzeugkoffer**“ an die Hand geben, mit dem Ihr Euren eigenen Athletikkreis zusammenstellen und anwenden könnt.

Grundsätzlich empfehle ich Euch 2 - 3 Bewegungseinheiten pro Woche. Hierunter fallen auch Spaziergänge oder Radtouren mit der Familie, Joggingeinheiten und ergänzend eine bis zwei Kraftausdauereinheiten, umgesetzt durch „Deinen“



Athletikkreis.

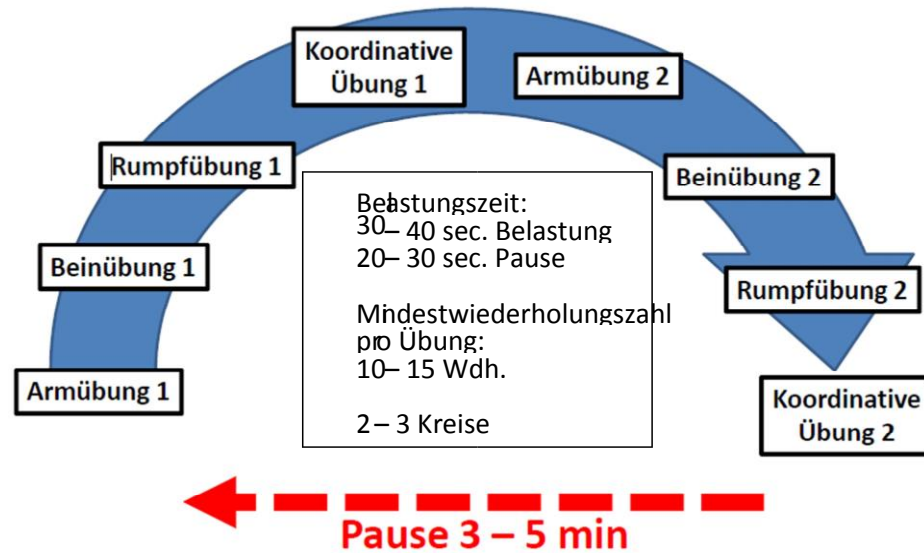
**Beachtet bitte zu jeder Zeit die aktuellen Ausgangsbeschränkungen bzw. die vorgegebenen Distanzregelungen der Bundesregierung!!!**

**Wichtig** bei der Durchführung von Athletikkreisen sind die Ausführungsregeln und das Belastungsgefüge:

<b>AUSFÜHRUNGSREGELN</b>	<b>BELASTUNGSGEFÜGE</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Langsame und kontrollierte Bewegungsausführung!</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Belastungszeit und die Pause zwischen den einzelnen Übungen sollten ungefähr gleich sein! (30 : 30 sec oder max. 40 : 20 sec)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vermeide die Bildung eines Hohlkreuzes (Bauchnabel einziehen, bei Übungen im Stand etwas in die Knie gehen)!</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ein Übungskreis sollte nicht mehr als acht verschiedene Übungen beinhalten!</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Achte auf eine konstante Körperspannung!</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zwei Kreise sollten mind. absolviert werden!</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ruhig und gleichmäßig weiteratmen (keine Pressatmung oder Luft anhalten)!</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Pause zwischen den Kreisen sollte zwischen drei und fünf Minuten betragen!</li> </ul>

Bei der Zusammenstellung eines **Athletikkreises** solltest Du darauf achten, dass Du aus einer Arm-, einer Bein-, einer Rumpf- und einer koordinativen Übung jeweils zwei herausuchst und eine **abwechselnde Reihenfolge** aus ihnen bildest. Achte darauf, dass niemals zwei Übungen aus einer Kategorie (z.B. Armübung) aufeinander folgen!

Orientiere Dich am folgenden **Beispiel**



Und hier ein **Übungspool** aus dem Du einzelne Übungen entnehmen kannst. Versuche an Deinen Trainingstagen, jeweils eine neue und andere Übungsauswahl zu treffen. Je vielseitiger wir üben, umso besser!!!

Armübungen	Beinübungen	Rumpfübungen	koordinative Übungen
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Liegestütze</li> <li>• Liegestütze mit dem Ball</li> <li>• Treppensteigen</li> <li>• Armbeugen</li> <li>• Armstrecken</li> <li>• Klimmzüge</li> <li>• Liegestütze rücklinks</li> <li>• Schulter seitheben</li> <li>• Schulter frontheben</li> <li>• Schulter drücken ...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kniebeuge</li> <li>• Ausfallschritte vorwärts/ rückwärts</li> <li>• Seitfallschritte mit Beuge</li> <li>• Beine beugen</li> <li>• Zehenspitzen-Stand</li> <li>• Hock-Streck-Sprünge</li> <li>• ...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Situps</li> <li>• Scheibenwischer</li> <li>• Rudern</li> <li>• Beine anheben</li> <li>• Seitstütz</li> <li>• Unterarmstütz</li> <li>• Stützen rücklings</li> <li>• Brücke</li> <li>• Trommeln</li> <li>• Brustschwimmen</li> <li>• Vierfüßler-Stand und diagonal</li> <li>• Wegstrecken ...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Balancieren</li> <li>• Seilspringen</li> <li>• Stock balancieren</li> <li>• Ball-Jonglage</li> <li>• Tennisball-Jonglage</li> <li>• Koordinationsleiter</li> <li>• Kreisen – Klopfen</li> <li>• Klopfen – Wischen</li> <li>• ...</li> </ul>

Schaut Euch bitte mein **Video** (25 min 48) zum besseren Verständnis an, bei dem ich die einzelnen Übungen nochmal kurz vorstelle und auf die jeweiligen Ausführungsregeln eingehe.

In: <https://drive.google.com/file/d/1ocbNKmb4Aaumftt6eHZYfoggGQrMiqi2/view> (von A. G. 29.03.2020)

Stellt Euch einen beliebigen Kreis zusammen und wählt die Übungen, bei denen Ihr Euch gut und sicher fühlt. Denkt daran, nur wenn ein gewisser Anstrengungsgrad erreicht wird, versucht der Körper sich darauf einzustellen und ein Trainingseffekt tritt ein.

**Ich wünsche Euch viel Spaß und Motivation bei der Umsetzung. Bleibt sportlich und vor allem gesund!!!**

Eure Sportlehrer  
(März 2020)