



## **Sportspaß für alle Generationen: Gemeinsam von JUNG bis ALT!**

**Zeitraum des Projekts:** 15. Juli 2023 bis 31. Oktober 2023

### **Unser Projekt Gedanke:**

- Kinder sollen gemeinsam mit Erwachsenen Sport treiben
- Jedes Kind und auch jeder Erwachsene kann teilnehmen
- Es soll Spaß bringen und nebenbei FIT machen

### **Funktionsweise des Projekts:**

- *Durchführung eines gemeinsamen Trainings von 10 – 30 Minuten*
- *Gemeinsamer Sport unabhängig von Ort und Distanz.* Es kann zu Hause oder im Urlaub Sport getrieben werden. Auch ein gemeinsames Training online ist möglich.
- *Ausführung von vorgegebenen Übungen.* Diese können aus der beiliegenden Tabelle entnommen werden. Hierbei muss nicht jede Übung durchgeführt werden. Stellt euch euer individuelles Training aus den Übungen zusammen oder variiert kreativ je nach Training
- *Schwierigkeitsgrad der Übungen kann variiert werden.* Jede Übung wird zusätzlich in 3 Stufen eingeteilt, um die Übung an die Fitness jedes Teammitglieds anzupassen. Dabei wählt das Teammitglied die Variante nach seinem aktuellen Fitnessgrad aus und führt sie durch.
  - o 1. Variante für eine Übung im Stehen schwer,
  - o 2. Variante für eine Übung im Stehen etwas leichter und
  - o 3. Variante für eine Übung im Sitzen leicht

### **Bewertung des Projekts:**

- *Punkte für den Altersunterschied:* Der Altersunterschied der beiden Teilnehmer wird bewertet. Hierfür gibt es für die Differenz der Jahre zwischen beiden Sportlern einen Punkt. Beispiel: Kind 6 Jahre und Oma 66 Jahre -> 60 Punkte
- *Punkte für jedes absolvierte Training von 10 - 30 Minuten.* Die einzelnen Trainings werden in ein Tagebuch eingetragen. Für jedes eingetragene Training bekommt das Team 10 Punkte



Übung Nr.	Name der Übung / Bild	Zusätzliche Beschreibung
1.	Jumping Jack Flash "Hampelmann"	- Durchführung 20 Wiederholungen
2.	Sanfte Kniebeugen	- Durchführung 15 Wiederholungen  
3.	Gehen oder Laufen auf der Stelle	- Durchführung 3 Minuten
4.	Beckenkreisen (Mobilisierung des Beckens)	- Durchführung 1 Minuten je Seite  
5.	Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur	- Durchführung 1 Minute
6.	Arme kreisen nach hinten (Beweglichkeit Schulter)	- Durchführung 15 Wiederholungen

7.	Mobilisierung der Brustwirbelsäule	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Durchführung 10 Wiederholungen</li> </ul> 
8.	Ballenstand (Kräftigung der Wadenmuskulatur)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Durchführung 6 Wiederholungen</li> </ul> 
9.	Hacker (Kräftigung der Rückenmuskulatur)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Durchführung 30 Sekunden</li> </ul> 
10.	Dehnung der Wadenmuskulatur	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Durchführung jede Seite 4 Wiederholungen</li> </ul> 
11.	Kräftigung der Beinmuskulatur (Einbeinstand)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Durchführung jede Seite 20 Sekunden halten</li> </ul> 



**Übungsvariation:**

<b>Übung Nr.</b>	<b>Name der Übung</b>	<b>Variante 1 Im Stehen schwer</b>	<b>Variante 2 Im Stehen leichter</b>	<b>Variante 3 Im sitzen leicht</b>
1.	<b>Jumping Jack Flash "Hampelmann"</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Im Stehen (wie bekannt)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ein Bein zur Seite führen und zurück, dann andere Seite</li> <li>- Arme nach oben führen und zurück</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Im Sitzen auf dem Stuhl – Beine in Grätsche nach vorne und zurück</li> <li>- Arme an den Körper dann ausstrecken und zurück</li> </ul>
2.	<b>Kräftigung der Beinmuskulatur (sanfte Kniebeuge)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Im Stehen</li> <li>- Füße fest auf Boden</li> <li>- Kniebeuge möglichst tief und zurück</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Im Stehe</li> <li>- Füße fest auf Boden</li> <li>- Po weit nach hinten</li> <li>- Knie beugen und zurück</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vom Stuhl</li> <li>- Gewicht auf die Füße</li> <li>- Po hebt vom Stuhl ab (wenn möglich)</li> <li>- Knie gebeugt</li> <li>- vorsichtig wieder setzen</li> </ul>
3.	<b>Gehen oder Laufen auf der Stelle</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aktiv auf der Stelle laufen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aktiv auf der Stelle gehen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Im Sitzen auf der Stelle gehen</li> </ul>

4.	<b>Beckenkreisen (Mobilisierung des Beckens)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Im Stand</li> <li>- Beide Hände seitlich an das Becken stützen und mit dem Becken kreisen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Im Stand mit Stuhl davor als Gleichgewichtshilfe</li> <li>- Hände an den Stuhl, das Becken kreisen lassen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Im Sitzen auf dem Stuhl</li> <li>- Becken kreisen lassen</li> </ul>
5.	<b>Kräftigung der Oberschenkel- muskulatur</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Im Stehen</li> <li>- Knie und Ellenbogen treffen sich (gegengleich)</li> <li>- rechtes Knie linker Ellenbogen im Wechsel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Im Stehen</li> <li>- Hand und Knie treffen sich (gegengleich)</li> <li>- rechte Hand linkes Knie im Wechsel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Im Sitzen</li> <li>- Hand und Knie treffen sich (gegengleich)</li> <li>- rechte Hand linkes Knie im Wechsel</li> </ul>
6.	<b>Arme kreisen nach hinten (Beweglichkeit Schulter)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Im Stehen</li> <li>- Arme kreisen nach einander nach hinten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Im Stehen</li> <li>- Stuhl davor als Absicherung</li> <li>- Arme kreisen nach einander nach hinten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Im Sitzen</li> <li>- Arme kreisen nacheinander nach hinten</li> <li>-</li> </ul>
7.	<b>Mobilisierung der Brust- wirbelsäule</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Im Stehen</li> <li>- Hände bzw. Finger vor dem Körper verschränken</li> <li>- Oberkörper drehen, ohne das Becken mitzubewegen</li> <li>- Beide Richtungen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Im Stehen</li> <li>- Stuhl davor als Absicherung</li> <li>- Hände bzw. Finger vor dem Körper verschränken</li> <li>- Oberkörper drehen, ohne das Becken mitzubewegen</li> <li>- Beide Richtungen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Im Sitzen</li> <li>- Gesäß ganz belasten</li> <li>- Hände bzw. Finger vor dem Körper verschränken</li> <li>- Oberkörper drehen, ohne das Becken mitzubewegen</li> <li>- Beide Richtungen</li> </ul>

8.	<b>Ballenstand (Kräftigung der Waden- muskulatur)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Im Stehen</li> <li>- Sich auf den Ballen stellen und wieder absenken</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Im Stehen</li> <li>- Stuhllehne als Sicherung</li> <li>- Sich auf den Ballen stellen und wieder absenken</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Im Sitzen</li> <li>- Beide Füße auf die Ballen stellen und wieder absenken</li> </ul>
9.	<b>Hacker (Kräftigung der Rücken- muskulatur)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Im Stehen</li> <li>- Füße fest abstellen</li> <li>- Oberkörper aufrichten</li> <li>- Ellenbogen rechtwinklig beugen und seitlich am Oberkörper anlegen</li> <li>- Kleine schnelle „Hackbewegungen“ mit den Unterarmen ausführen,</li> <li>- Oberkörper dabei stabil halten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Im Stehen</li> <li>- Füße fest abstellen</li> <li>- Oberkörper aufrichten</li> <li>- Ellenbogen rechtwinklig beugen und seitlich am Oberkörper anlegen</li> <li>- Kleine schnelle „Hackbewegungen“ mit den Unterarmen ausführen,</li> <li>- Oberkörper dabei stabil halten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Im Sitzen</li> <li>- Oberkörper aufrichten</li> <li>- Ellenbogen rechtwinklig beugen und seitlich am Oberkörper anlegen</li> <li>- Kleine schnelle „Hackbewegungen“ mit den Unterarmen ausführen,</li> <li>- Oberkörper dabei stabil halten</li> </ul>

10.	<b>Dehnung der Wadenmuskulatur</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Im Stehen</li> <li>- Hände an die Wand</li> <li>- Seiten-wechseln</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Im Stehen</li> <li>- Hände an der Stuhllehne</li> <li>- Seiten-wechseln</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Im Sitzen</li> <li>- Bein ausstrecken</li> <li>- Fuß ran ziehen</li> <li>- Gerade Sitzen</li> <li>- Oberkörper nach vorne beugen und Dehnung spüren</li> <li>- Seiten-wechseln</li> </ul>
11.	<b>Kräftigung der Beinmuskulatur (Einbeinstand)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Im Stehen</li> <li>- Stabiler Stand auf rechtem Bein.</li> <li>- Linkes" Bein vom Boden lösen, ca. 20 Sekunden halten.</li> <li>- Anschließend Seite wechseln.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Im Stehen mit Stuhl davor als Gleichgewichts Hilfe.</li> <li>- Stabiler Stand auf rechtem Bein.</li> <li>- Linkes" Bein vom Boden lösen, ca. 20 Sekunden halten.</li> <li>- Anschließend Seite wechseln.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Im Sitzen</li> <li>- Ein Bein nach vorne rausstrecken und 20 Sekunden halten</li> <li>- Anderer Fuß steht fest auf dem Boden</li> <li>- Anschließend Seite wechseln.</li> </ul>

