



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



Übungsvariation:

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

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

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

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

