Tipps für Bewegung im Alltag!

Jugendliche und Kinder sollten sich ungefähr 90 Minuten am Tag bewegen. Davon können 60 Minuten auch ganz alltägliche Bewegungen sein, wie z.B. Gehen oder sogar Stehen. Für 30 Minuten solltet ihr versuchen euch eine Aktivität zu überlegen, bei der ihr richtig ins Schwitzen kommt!

Video-Konferenzen & arbeiten am Schreibtisch

- Schüttle dich wach! Mach dir doch Musik an und bewege dich nach jeder Videokonferenz für **mindestens 5 Minuten!**
- **Arbeite im Stehen!** Stelle dein Tablet, Laptop, etc. in ein Regal und arbeite so mit.
- Erinnere dich daran, dass du dich bewegen sollst, z.B. mit einem Merkzettel oder einem Alarm.
- **Trinke** ausreichend!
- Welche Übungen kannst du machen? Hier ein kleines Trainingsprogram:
  - Mache 10 Hampelmänner!
  - Springe 10mal wie ein Frosch in die Luft!
  - Renne auf der Stelle für 30 Sekunden!
  - … und wiederhole alles dreimal!

Apropos Sitzen! Schaue dir dieses Video an, das dir zeigt, wie du richtig sitzt. Denn eine gesunde Sitzhaltung beugt Rückenschmerzen vor und fördert die Konzentration.
https://www.youtube.com/watch?v=Nt3ggh-Prgg

Hier noch ein kleines Spiel, mit dem du ins Schwitzen kommen kannst. **Bleib fit, mit deinem Namen.** Mache nacheinander die Übungen der Buchstaben, die in deinem Namen vorkommen. Versuche hierbei keine Pausen einzulegen. Falls du eine Übung nicht kennst, kannst du dir im Internet ein Video oder Bilder der Übung ansehen. Wenn das dich nicht anstrengt, dann mache doch alle Namen deiner Familie durch oder mache einen Wettbewerb mit der gesamten Familie oder deinen Freunden daraus! Wer kann am häufigsten diese Übungen ausführen?

A 15 Hampelmänner
B 3 Liegestützen
C 10 Bergsteiger
D 30 Sek. Unterarmstütze
E 10 Sit ups
F 3 Liegestützen
G 30 Sek. Seilspringen (mit o. ohne Seil)
H 20 Sek. Froschsprünge
I 10 Hampelmänner
J 30 Sek. Seilspringen (mit o. ohne Seil)
K 10 Ausfallschritte pro Seite
L 15 Sit ups
M 10 Kniebeugen
N 4 Liegestützen
O 10 Bergsteiger
P 30 Sek. Fahrrad fahren
Q 10 Ausfallschritte pro S
R 10 Kniebeugen
S 10 Bergsteiger
T 30 Sek. Seilspringen (mit o. ohne Seil)
U 20 Sek. Froschsprünge
V 3 Liegestützen
W 10 Ausfallschritte pro Seite
X 10 Sit ups
Y 20 Sek. Unterarmstütze
Z 15 Hampelmänner

Mach doch eine Challenge oder Gruppenaktivität daraus!
Verabredet euch doch mit euren Freunden und macht zusammen über eine Videokonferenz Sport. Es ist immer schöner, sich gegenseitig zu motivieren. Hier auch noch ein paar Anregungen für Workouts und Trainingseinheiten zu …

Sportart	**Beschreibung und Link zum Video**
Fußball	Fußballtraining für Kinder- und Jugendliche vom Verein Werder Bremen https://www.youtube.com/watch?list=PL-FPR9vTc7PTbI_M0GW40S5AWo9oiL5wv&v=FtHYrqviOaM&feature=emb_title
Basketball	Trainingsvideos des Basketballvereins Alba Berlin https://www.y-outube.com/watch?v=3kbhr03wJh4&list=PL9H8VPpyaFzOU7WSh-hUg25QyoIQrt7MSx&index=105
Fitness	20-minütiges Workout der Boxerin Sophia Thiel https://www.youtube.com/watch?v=a7Oq8m99aWM
Yoga	Yoga für Anfänger (und auch Fortgeschrittene) von Mandy Morrison https://www.youtube.com/watch?v=UErN1VLCXC0 https://www.youtube.com/watch?v=p3Q_L90be2s
Tanzen	Hip Hop Dance Choreo lernen für Anfänger https://www.youtube.com/watch?v=CAfB0624y-s
Für zwischen-durch	Bewegte Pause – kurze 15-Minuten Videos die auch für Faule was sind 😊 https://www.youtube.com/watch?v=hbwZjqZVPmA Kurze 5 Minuten Meditationen https://www.youtube.com/watch?v=_VFRpeEQQxM&feature=youtu.be

Videos zur korrekten Ausführung der Übungen
Bergsteiger
https://www.youtube.com/watch?v=8X71hIywnQI&t=21s
Skipping oder Seilspringen → lerne coole Tricks!
https://www.youtube.com/watch?v=NTQSSh6Qg1Q&t=447s
Sit ups
https://www.youtube.com/watch?v=HlkQduUXEHQ
Liegestützen
https://www.youtube.com/watch?v=9kQVijr1bs8
https://www.youtube.com/watch?v=untD4nT3eNY
Unterarmstütz
https://www.youtube.com/c/BundeskriminalamtBKA/videos

… und kommt in die digitale Pause und wir bewegen uns zusammen!