

Online-Training konforme Spiele-/Ideensammlung

für Zirkusgruppen (ohne Anspruch auf Vollständigkeit)

(Bewegungs-) Spiele im Online-Format

- **Feuer-Wasser-Sturm**, z.B. ist Feuer an die Haustüre rennen und die Türklinke antouchen, Wasser ist zum Sofa im Wohnzimmer rennen einmal hinsetzen und zurück und Sturm ist auf den Boden legen. Es funktionieren natürlich auch einfache Bewegungsaufgaben, aber manche Kinder finden es sehr witzig in der Wohnung rumzurennen.
 - Variante: Zusätzliche Kommandos wie z.B. ein Sturm zieht auf → Gebe der nächstgelegenen Person in deinem Haus ein "High Five" und sage: "Ein Sturm zieht auf"
- **Wettrennen**: Alle Kinder müssen die Kamera mit einem Handtuch o.ä. abdecken, dann wird eine Aufgabe gestellt (z.B.: "Zähle die Eier in Eurem Kühlschrank"), wenn die Aufgabe gelöst ist, muss man zurück rennen und das Handtuch von der Kamera ziehen, die Person die als erstes ihr Handtuch weggezogen hat, darf die nächste Aufgabe stellen.
- **Bingo mit Spielkarten**: Alle benötigen ein Kartendeck (Uno o.ä. funktioniert auch). Dann spielt jeder für sich selbst Bingo, in dem er jeweils eine Karte aufdeckt und diese in 3 x 3 Reihen legt. Wenn 9 Karten liegen, fängt man wieder links oben an. Sind dabei dann 3 Karten desselben Symbols (also Herz, Kreuz, Karo, Pik / bei Uno entsprechend die Farben) nebeneinander, untereinander oder horizontal in einer Linie ruft man "Bingo". Bei den Bildkarten (Bube, Dame, König, Ass oder bei Uno die Spezialkarten) muss man zum Beispiel 10 Hampelmänner machen und diese Karte dann nebendran legen, die zählen beim Bingo nicht. Das Ganze kann man auf Zeit spielen und jeder muss zählen, wie viele Bingos er geschafft hat. Die Regeln sind natürlich variabel. Das Training kann dann mit Spielkarten weitergehen (s. Workout-Vorschlag mit Spielkarten).
- **Spielkarten sortieren**. Jedes Symbol eines Kartendecks wird einem Platz im Zimmer zugeordnet, die Karten sollten möglichst weit voneinander weg liegen. Die Kinder starten in der Mitte des Zimmers mit dem kompletten Stapel. Aufgabe ist es nun, jeweils eine Karte aufzudecken und an die richtige Stelle/den richtigen Stapel im Zimmer zu bringen. Das ganze kann natürlich mit Bewegungsaufgaben verbunden werden, zum Beispiel müssen die Kreuz-Karten Rückwärtslaufend zum Stapel transportiert werden, die Kreuzkarten im Spinnengang, die Herzkarten hüpfend usw. Die Kinder können auch für sich selbst Regeln festlegen, wenn man möchte. Wer zuerst den Stapel leer hat, darf das Mikrofon anmachen und Bescheid geben. Danach ist die Runde beendet. Das Training kann dann mit Spielkarten weitergehen (s. Workout-Vorschlag mit Spielkarten).
- **Übungen Würfeln**: Jedes Kind benötigt einen Würfel. Danach wird jeder Zahl auf dem Würfel eine Übung zugeordnet, oder als Variante eine Übung vorgeschlagen und die Augen auf dem Würfel geben die Anzahl an Wiederholungen an. Jedes Kind benötigt zusätzlich ein Blatt Papier und einen Stift. Auf das Blatt werden die Zahlen 1 - 6 geschrieben. Als nächstes wird gewürfelt und die entsprechende Übung bzw. die entsprechende Anzahl ausgeführt. Wenn man eine Zahl gewürfelt und ausgeführt hat, darf man diese auf dem Blatt ankreuzen. Wer zuerst alle Zahlen angekreuzt hat,

hat gewonnen oder das Spiel endet damit. Wenn man eine Zahl doppelt würfelt muss man die Aufgabe trotzdem ausführen, auch wenn man die Zahl schon abgestrichen hat,

- **“Kopf-Fuss-Enter”** alle TN tippen schon mal ihren Namen in das Eingabefeld des Chats ein, aber schicken diesen noch nicht ab. Dann gibt der/die TrainerIn verschiedene Körperteile vor, die berührt werden müssen, zum Beispiel Kopf - Fuß - Knie - Nase - usw. irgendwann ist der Befehl “Enter” zu drücken. Der Name der anschließend als erstes im Chat auftaucht war am schnellsten und bekommt einen Punkt oder ein Lob oder ähnliches ;-)
 - Variante: Man stellt den Kindern “lustige” Fragen und diese müssen die Kinder beantworten (aber noch nicht abschicken). Dadurch lassen sich auch die verschiedenen Runden unterscheiden (Denn sonst ist der Chat eine lange Liste an Namen). Eine mögliche Frage: Was ist der beste Name für einen Schneemann
- **“Hol & Bring”** Verschiedene Gegenstände holen lassen, z.B. “hole etwas, das leicht ist vor die Kamera”, “Hole etwas grünes vor die Kamera”, “Hole etwas das mit K anfängt vor die Kamera” und toll wäre natürlich, wenn man dann mit diesen Gegenständen dann noch verschiedene Übungen macht (z.B. Jonglieren, Balancieren, ...). Eine andere Variante ist, ein Wort vorzugeben, zum Beispiel “Jonglieren”, dann muss jedes Kind erst ein Objekt holen, dass mit J anfängt, dann mit o usw. bis man das Ganze Wort in Objekten bei sich hat. Anschließend kann man die Kinder eine Pyramide aus den Objekten bauen lassen, die jedes Kind dann den anderen Kindern zeigen darf. Die Pyramide kann anschließend zum Beispiel in ein Aufwärm-Training eingebaut werden (10 Runden um die Pyramide rennen, hüpfen oder krabbeln; über die Pyramide springen, wenn möglich; Beine rechts und links von der Pyramide vorbei strecken im liegen, unterer Rücken bleibt auf dem Boden; Kniebeuge, so tief wie die Pyramide usw.)
- **Parcours laufen.** Einen kleinen Parcours bauen, z.B. aus Kuscheltieren o.ä., durch den man dann mit einem Buch auf dem Kopf balancierend durchlaufen muss. Andere Aufgaben und Varianten können natürlich erfunden werden.
- **Pantomime** spielen.
- **Bewegungs-ABC** z.B. aus dem Paletti Adventskalender mit verschiedenen Wörtern spielen
- **Zirkusgeschichte** spielen, wobei die genannten Charaktere nicht um ein Hütchen rennen, sondern eine andere Bewegungsaufgabe machen müssen. Beim Publikum müssen alle klatschen oder auch eine Bewegungsaufgabe alle zusammen machen.
- **Pferderennen spielen.** Alle Kinder und der/die TrainerIn verwandeln sich in Reiter, die im Fersensitz auf dem Boden sitzend anfang zu reiten, indem alle auf die Oberschenkel klopfen, im Rhythmus zum Hufschlag. Während des Ausritts kommt es natürlich zu Hindernissen, wie Bächen oder Ästen, über die man drüber springen oder drunter durch ducken muss. Kurven oder schnellere oder langsamere Abschnitte sind natürlich auch dabei und vielleicht muss das Pferd auch manchmal einige Schritte rückwärts gehen. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt und gerade kleinen Kindern macht das Spiel viel Spaß.
- **Stopp-Tanz** spielen.
- **Fotokamera spielen.** Einige Kinder (je nach Gruppengröße) werden ausgewählt, ihre Augen für kurze Zeit zu schließen. Alle anderen Kinder dürfen sich vor Ihrer Kamera lustig für ein tolles Foto platzieren, oder auch die Einstellung ihrer Kamera verändern

und etwas lustiges filmen. Alle Kinder frieren in ihrer Pose für das Foto ein, die Kinder die die Augen geschlossen haben, dürfen diese öffnen und bekommen ein tolles Bild von den anderen Kindern. Das Ganze funktioniert auch umgekehrt, alle Foto-DarstellerInnen machen einfach kurzzeitig ihre Kamera aus, bis sie in Pose sind und auf ein gemeinsames Kommando wieder an.

- **“KünstlerIn und Modells”**. Diese Aufgabe ist wahrscheinlich eher für etwas ältere TeilnehmerInnen und kleinere Gruppen schön. EinE TeilnehmerIn erhält die Aufgabe, die Gruppe für ein tolles Foto aufzustellen. Dabei ist die Aufgabe aus die einzelnen kleinen Videokacheln miteinander zu verbinden (zum Beispiel durch Blicke oder Fingerzeigen usw.) und das aus der Sicht des “Künstlers”, der “Künstlerin”. Steht das Bild, darf der/die KünstlerIn ein Foto machen und es an alle schicken. Da die Kacheln immer unterschiedlich angeordnet sind, entsteht für alle anderen TeilnehmerInnen ein ganz anderes Bild und es ist spannend, das “richtige” Kunstwerk zu sehen.
- **Ich packe meinen Koffer mit Übungen**. Der/die TrainerIn beginnt und sagt “Ich packe meinen Koffer und nehme eine Kniebeuge mit”, führt die Kniebeuge aus, alle Kinder machen mit. Dann wird das nächste Kind ausgewählt, das eine weitere Übung in den Koffer packen darf, muss aber natürlich die erste Übung wiederholen. Alle machen die erste und die neue Übung anschließend nach, das Kind wählt das nächste Kind aus.
- **“Ich sehe was, was ihr nicht seht”** - ein Kind sucht sich ein Merkmal auf einem der Video-Fenster der anderen Kinder aus, welches es nach dem Prinzip “ich sehe was, was du nicht siehst und es hat die Farbe ... / es fängt mit dem Buchstaben ... an / es ist rund / ...” zur Fahndung stellt. Alle anderen Kinder dürfen suchen und Vorschläge machen, auf welchem Bild, welches Objekt oder Merkmal gesucht wurde. Wer errät ist als nächstes dran.
- **Zielwurf spielen**. Jedes Kind benötigt einen Eimer und einen Ball oder Papierkugel. Nun probiert jeder für sich selbst aus, aus welcher Entfernung oder Höhe er oder sie es schafft den Ball ins Ziel zu werfen das Ganze kann natürlich endlos erweitert werden und die Kinder können sich gegenseitig Vorschläge machen, wie die Übung schwerer wird (z.B. “probiert mal blind zu werfen”), danach probieren alle den Vorschlag aus. Der Zielwurf kann auch mit verschiedenen körperlichen Übungen verbunden werden, z.B. aus der Stützposition versuchen zu treffen, beim Sit-Up versuchen zu treffen usw.
- **“Alle Kinder, die ...”** Der/die TrainerIn trifft verschiedene Aussagen, z.B. “Alle Kinder, die in einem Haus wohnen”, “Alle Kinder, die schon einmal geflogen sind” usw., die Kinder, auf die die Aussage zutrifft müssen eine Übung ausführen. Man kann das Ganze auch noch erweitern, in dem man die Aussagen und Übungen jeweils auf Karteikarten schreibt und dann jeweils eine Karte vom Stapel zieht, so kann man das Spiel auch mehrere Runden spielen und hat immer verschiedene Übungen.
- **“Im Urlaub.”** Im Zimmer wird ein rechteckiges Objekt und etwas rundes verteilt. Das eckige ist nun das “Handtuch” und das runde der “Rettungsring”. Als nächstes gehen alle “am Meer schwimmen” und bewegen sich zu Musik im Raum. Wenn die Musik aus geht, ruft der/die TrainerIn entweder Handtuch oder Rettungsring. Die Kinder müssen an das entsprechende Objekt laufen und dort eine Übung ausführen (zum Beispiel 5 Mal über das runde Objekt hüpfen; 3 Sit-Ups auf dem Rechteckigen Objekt machen usw.)
- **“Der Boden ist Lava”** Alle Kinder verteilen in ihrem Zimmer verschiedene “Rettungsinseln”: z.B. ein Handtuch, eine Yoga-Matte, ein Kissen und ein Blatt Papier,

diese Rettungsinseln können beliebig erweitert werden. Nun ist das Boden Lava und darf nicht mehr berührt werden, es darf sich nur noch über die Rettungsinseln bewegt werden.

- Variante: zusätzlich zur Lava können noch weitere Gefahren dazu kommen, zum Beispiel Angriffe von oben, dann müssen alle Kinder geduckt weiterlaufen oder Laserschwerter, das heißt die Kinder müssen den Laserstrahlen, die aus verschiedenen Richtungen kommen ausweichen, das alles bedarf natürlich etwas Fantasie, kann aber mit einer richtigen Anleitung sehr lustig werden.
- **Müll-Tütenjonglage.** Die kann man jonglieren wie Tücher, in die Luft pusten, aufgeblasen mit Knoten sind sie wie ein Luftballon und lang gestrichen kann man sie balancieren wie eine Feder.
- **Post-it Vorhang.** Alle kleben mit Post-its die Kamera ab. Der/die TrainerIn nennt verschiedene Aufgaben, wie z.B.: „Alle, die eine Vorwärtsrolle können“. Alle, die die Aufgabe ausführen können, entfernen ihr Post-it (Kommando: “Post-It Vorhang auf!”) von der Kamera und führen die Aufgabe aus. Die Aufgaben können natürlich auch schwerer werden oder ganz speziell sein, so dass jedes Kind mal die Möglichkeit hat, etwas “vorzuführen”
- **Gemeinsam zählen.** Das Ziel ist es, als Gruppe bis 20 (oder 15) zu zählen, oder wenn ihr mehr Teilnehmende seid, einmal durchzuzählen. Man darf sich dafür nicht abstimmen, wer welche Zahl sagt. Sprechen zwei Personen gleichzeitig oder jemand verzählt sich, beginnt man wieder von vorne.
- **Schere-Stein-Papier.** Jede*r sucht sich auf den Videokacheln einen Gegenpart, wobei dieser nichts davon weiß. Der/die TrainerIn zählt bis drei (oder sagt: Schere-Stein-Papier oder Schnick-Schnack-Schnuck) und alle machen ihr Schere-Stein-Papier-Zeichen – wer gewonnen hat, jubelt ganz laut und theatralisch. Ihr könnt entweder einfach for fun spielen, oder bis eine Person eine bestimmte Anzahl an Punkten erreicht hat.
- **Emojis raten.** Eine Person denkt sich ein zusammengesetztes Wort aus und postet es – dargestellt durch Emojis – in den Chat, wie z.B. Regenwurm oder Gartenarbeit. Die Person, die es als erstes errät, ist als nächsten dran. Alternativ könnt ihr statt Wörtern auch andere Kategorien darstellen, wie Film- oder Buchtitel. (Beim Mac könnt ihr mit ‚control + command + Leertaste‘ Emojis aufrufen, bei Windows mit ‚windows + Punkt‘. Im Internet gibt es auch Emoji-Übersichten, aus denen ihr Emojis kopieren könnt.) Ihr könnt natürlich auch im Voraus eine Präsentation mit verschiedenen aus Emojis gebildeten Wörtern machen, die die Kinder nur noch raten müssen. Vielleicht klappt es ja auch mit Zirkusdisziplinen? Alex hat es mal versucht, die Präsentation dürft ihr gerne verwenden:
https://docs.google.com/presentation/d/1yc7PN2z_q4r07XMrTqFZngIS_mxzldsZrkYW6a-Y1zU/edit?usp=sharing
- **Fotos raten.** Verpixelt oder bearbeitet Bilder von Aufführungen der Kinder oder des Zirkus. Wer sich auskennt, kann sogar ein verpixeltes Bild schärfer werden lassen, oder das Bild in kleinsten Kacheln nach und nach auftauchen lassen. Die Kinder dürfen dann raten, welche Nummer oder welche Show das Foto zeigt.
- **Twister spielen.** Die Kinder erhalten die Aufgabe, sich ein eigenes Twister-Feld zu bauen. Je nach Zeit, die ihr zur Verfügung habt, kann das unterschiedlich aufwändig sein:

- Die Kinder sollen 4 jeweils 4 flache Objekte in den Farben Blau, Grün, Gelb, Rot holen und auf dem Zimmerboden verteilen.
- Die Kinder holen 16 Stücke Papier, die sie mit den entsprechenden Farben beschriften.
- Die Kinder holen ein UNO-Kartenspiel und suchen jeweils 4 Karten pro Farbe aus.
- Die Kinder holen ein Skat-Deck und holen 4 Karten pro Symbol raus.

Das Spielfeld wird dann auf dem Zimmerboden aufgebaut und der/die TrainerIn benutzt entweder ein echtes Twister-Farbenrad, baut sich ein eigenes oder benutzt einfach die Online-Variante: <https://wheeldecide.com/wheels/board-games/twister-spinner/> Die Kinder führen die Aufgaben, wie in einem normalen Twister Spiel aus. Die Regeln kann man je nach Altersgruppe und Lust und Laune anpassen, sollten aber vorher festgelegt sein (→ Dürfen Plätze doppelt besetzt werden? → muss das Körperteil umgesetzt werden, wenn die Farbe nochmal kommt? usw.)

- **Vor-Zurück-Rechts-Links.** Der/die TrainerIn sagt eine Richtung an: Vor (oder hoch), zurück (oder runter), rechts oder links. Alle bewegen sich in die entsprechende Richtung. Nach einiger Zeit vertauscht ihr hoch und runter oder auch rechts und links. Das Ganze kann natürlich auch mit Übungen verbunden werden: Runter = 1 Squat, Hoch = 1x Springen, Rechts = auf einem Bein nach rechts hüpfen, links = auf einem Bein nach links hüpfen usw. Man kann sich kreativ Aufgaben in verschiedene Richtungen überlegen, die dann eben irgendwann in der Bedeutung vertauscht werden.
- **Alle Vögel fliegen hoch!** Alle machen einen Trommelwirbel auf den Oberschenkeln, der/die TrainerIn oder auch ein Kind ruft «Alle Vögel fliegen hoch», woraufhin sämtliche SpielerInnen die Hände in die Höhe strecken müssen. Man darf die Hände aber nur in die Höhe strecken, wenn die ausgerufenen Dinge auch fliegen können. Wer einen Fehler macht muss z.B. 10 Hampelmänner machen.
- **Stadt-Land-Requisit.** Stadt-Land-Fluss mit Zirkus Kategorien. Kann zB am Ende vom Training gespielt werden.
- **ABC-Kreis.** Der/die TrainerIn gibt ein bestimmtes Themengebiet vor, zum Beispiel "Zirkusdisziplinen". Reih um werden nun Zirkusdisziplinen genannt, die erste Person eine Disziplin mit dem Anfangsbuchstaben A, die nächste mit dem Buchstaben B usw. bis zum Z. Wem zu seinem Buchstaben nichts einfällt oder nur etwas einfällt, das bereits genannt wurde, der macht eine "Straf-Übung", zum Beispiel 10 Hampelmänner o.ä. Weitere Vorschläge für Themen: Tiere, Städte, Länder, Vornamen, Bands/Künstler, Schulfächer und und und ...
- **Spiegeln.** Eine*r beginnt sich zu bewegen und macht Bewegungen und Gesten vor. Alle anderen spiegeln die Bewegungen. Die führende Person gibt an die nächste Person weiter und alle folgen den Bewegungen der nächsten Person. Irgendwann gebt ihr die Führung ab und jede*r kann einer Person seiner/ihrer Wahl folgen.

Lustige Fitness-Work Outs

- Kartendeck nutzen und den verschiedenen Symbolen/Karten verschiedene Übungen geben, dann die Karten nacheinander ziehen und ausführen.
 - Vorschlag: Die "Zahlen Karten" geben die jeweilige Anzahl an Wiederholungen der entsprechenden Übung an (z.B. Karo ist Kniebeugen → 10 Karo bedeutet 10 Kniebeugen). Zusätzlich können die Bildkarten Übungen sein, die man dann für x-Sekunden halten muss
- Auf ein Musikstück verschiedene Übungen machen (z.B. Flowers (Brings sally up/down), Pharell Williams "Happy" - bei jedem "Happy" einen Squat machen)
 - Variante man bleibt in der Squat-Position und bei jedem Happy/Happiness streckt man die Beine und geht wieder in die Squat-Position (sehr anstrengend)
- "Würdest du lieber oder ...?". Der/die Trainerin bereitet - zum Beispiel 8 - Karten vor mit jeweils 2 Übungen, zum Beispiel Liegestütze oder Kniebeuge. Die Übungen sollten sich in der Art gut unterscheiden (es können natürlich auch ähnliche Muskelgruppen trainiert werden bzw. die Übungen ähnlich sein, das darf man individuell entscheiden). Dann gibt es 3 Runden, in denen jeweils 8 x 45sek. eine Übung gemacht wird (oder eine Übung entsprechend oft wiederholt wird). Welche Übung gemacht wird, darf das Kind nach dem Prinzip "Würdest du lieber Übung A oder Übung B machen" selbst aussuchen. In Runde 1 und 3 wird die Übung gemacht, die man lieber machen würde, in Runde 2 die Übung die man nicht so gerne machen möchte.
- Work-Out mit einem Stuhl, zum Beispiel diese Übungen:
 - Dips am Stuhl
 - Liegestütz mit Händen auf dem Stuhl
 - Plank/Stütz auf allen Seiten mit Füßen auf dem Stuhl
 - Auf dem Stuhl sitzen, aber versuchen mit den Händen sich hoch zudrücken, damit der Po und Füße in der Luft schwebt
 - Squat so tief wie der Stuhl (Sitzfläche) und halten
 - Mountain Climbers mit Hände auf dem Stuhl
 - Vierfüßlerstand mit Po zum Stuhl, dann versuchen das Bein von der einen Seite des Stuhls auf die andere zu heben und wieder zurück. Auf beiden Seiten.
 - Ein Fuß auf dem Stuhl der andere auf dem Boden. Dann mit dem Fuß auf dem Stuhl hochdrücken und "auf dem Stuhl stehe" und dann wieder runter (gleicher Fuß bleibt auf dem Stuhl). Entweder immer abwechseln oder 30sek linker Fuß oben, 30sek rechter Fuß oben
 - Auf dem Boden vor dem Stuhl sitzen (Bauch zum Stuhl zeigend). Mit den Händen hinterm Rücken stützend die Bein und Füße anheben und links vom Stuhl die Bein ausstrecken, dann anziehen und rechts vom Stuhl ausstrecken und weiter.
 - Beine auf dem Stuhl und mit den Händen nach links und rechtes laufen (Halbkreis)
 - Russian Twist während man auf dem Stuhl sitzt. Dabei sitzt man seitlich auf dem Stuhl mit der Lehne entweder links oder rechts von einem. Nun mit den Armen, Schulter und Oberkörper nach links und rechts drehen
 - Einbeinige Kniebeugen während ein Fuß auf dem Stuhl liegt

- Fahrradfahren-Position während man auf dem Stuhl “liegt” (Die Rückenlehne auf der linken oder rechten Seite, sodass man sich wirklich hinlegen kann)
- ...
- Work-Out mit Klopapier, zum Beispiel mit diesen Übungen:
 - Bicycle Crunches mit Klopapierrolle unter den Beinen durchgeben
 - Squats mit Klopapier aufheben und wieder ablegen
 - Stützposition und einen Stapel Klopapier von rechts nach links stapeln
 - Breitbeiniger Squat und Gewicht von rechts nach links verlagern, dabei einen Stapel Klopapier von re nach li heben
 - Lunges mit Klopapier aufheben und auf der anderen Seite wieder absetzen
 - Sprünge über Klopapierturm
 - Schiffchen-Position vor einem Turm aus Klopapier, dann die Füße re und li vom Turm vorbei strecken
 - Bär-Bewegung (auf allen vieren, Knie sind in der Luft) mit einer Klopapierrolle auf dem unteren Rücken
 - Arme zur Seite gestreckt, jeweils eine Klopapierrolle auf den Händen balancierend die Arme vor der Brust öffnen und schließen
 - Strecksprünge mit den Handflächen über dem Kopf zueinander zeigend. Dabei aber mehrere Klopapierrollen über dem Kopf mit den Händen/Armen aneinanderdrücken
 - Auf dem Rücken liegen und abwechselnd die Beine Strecken und anziehen (“Fahrrad fahren”). Dabei immer unter dem angewinkelten Bein die Klopapierrolle durchgeben
 - Baumstammrollen, dabei aber Beine und Arme/Schulte in der Luft halten. In jeder Hand ist dabei zusätzlich eine Klopapierrolle
 - Auf dem Rücken liegen die Beine aufstellen und dann die Hüfte und den Po nach oben drücken (Schulte, Po, Knie bilden dann eine Linie). Jetzt eine Klopapierrolle unter dem Rücken und dann über den Bauch durchgeben.
 - Abwandlung: Bei dieser Position versuchen ganz leicht einen Fuß anzuheben (Nur ein paar Zentimeter).
 - Schiffchen auf dem Bauch und mit gestreckten Armen eine Klopapierrolle hinter dem Rücken und vor dem Kopf im Kreis übergeben
 - ...
- Tabata-Workout, passend zu Tabata-Songs (Playlist: <https://open.spotify.com/playlist/20CQozNnKgyfDrVUTfL2HZ?si=qwQv3q0KSau1C18aGIYAWw>) Der Tabata-Typ sagt immer die Runden und die Pausen an. Die Songs sind alle für 8 Runden (8 Übungen), für jeweils 20 Sekunden und 10 Sekunden Pause geschnitten, das heißt die Übungen dürfen ruhig anstrengend sein und man kann mehrere Lieder mit immer 8 verschiedenen Übungen in einem Training durchziehen. Hier zwei Vorschläge, auf Youtube gibt es noch mehrere weitere Vorschläge.
 - Beispiele:
 - Song: Dance Monkey
 - 1. Runde: Hampelmänner
 - 2. Runde: Squats mit hochhüpfen
 - 3. Runde: Liegestütze
 - 4. Runde: Mountain Climbers

- 5. Runde: Sprung nach vorne → Squat, nach hinten tippeln, Sprung nach vorne → Squat usw.
 - 6. Runde: normale Squats
 - 7. Runde: Bicycle Crunches
 - 8. Runde: Liegestütz halten
-
- Song: Watermelon Sugar - High
 - 1. Runde: Burpees
 - 2. Runde: Lunges abwechselnd
 - 3. Runde: auf der Stelle joggen
 - 4. Runde: von Liegestütz in den Seitstütz wechseln, immer hin und her
 - 5. Runde: Breitbeiniger Squat auf der linken Seite (rechtes Bein bleibt gestreckt)
 - 6. Runde: andere Seite
 - 7. Runde: Herabschauender Hund (Yoga), über Kreuz die Knöchel antippen
 - 8. Runde: Liegestütz zu Unterarmstütz - hoch und runter wechseln.

Sonstige Übungen

- Bücher oä. auf dem Kopf/Rücken/Füßen/Beinen balancieren und:
 - sich bspw. auf einen Stuhl/Boden setzen
 - Sich drehen
 - Sich hocken
 - springen
 - auf einem Bein stehen
 - im Raum herumlaufen
 - Eine Papierkugel oder Ball durch ein vorher aufgestelltes Tor (z.B. aus zwei Flaschen) kicken
- Buch/Bücher auf die flache Hand legen und unter dem Arm “durch drehen” (Ähnlich zum Teller Trick unter dem Arm)
- Mit den Füßen an der Wand hochlaufen (Bauch zur Wand)
- Mit den Füßen an der Wand hochlaufen, dabei aber mit dem Po über die Hände versuchen zu kommen und ein “L-Position” zu halten
-

Bewegungs - Challenges

- Auf einem Bein stehend Socken an und ausziehen. Für kleinere Kids am Fuß, der in der Luft ist, für die größeren wird die Socke am Standfuß aus- und angezogen
- aus dem Fersensitz in die tiefe Hocke springen
- Im Handstand an der Wand oder Liegestütz versuchen ein T-Shirt anzuziehen

- <https://www.youtube.com/c/Sportlexicon/videos> → ganz viele Bewegungschallenges für Groß & Klein!

Interessante/ weiterführende Links

- Übersicht an Webseiten und YouTube Channels für das Sportprogramm zu Hause, da gibt es wirklich tolle Tipps!! <https://km-bw.de/Lde/Startseite/Ablage+Einzelseiten+gemischte+Themen/digitale-lernangebote>
- App mit Kinderturn- und Fitnessübungen für zu Hause. Es gibt ein Glücksrad, an dem man drehen kann und dann eine entsprechende Übung vorgeschlagen wird. Dieses Glücksrad könnte man bestimmt auch im Training einsetzen: <https://www.kinderturnstiftung-bw.de/kitu-app-gemeinsam-spielen-bewegen/>
- Videoauswahl für Sportübungen zu Hause: <https://sportdeutschland.tv/stayhome-fitnessprogramm>
- Henrietta und Co. haben super viele gute Videos mit Vorschlägen zu Übungen zu verschiedenen Themen, die man gut zu Hause machen kann: https://www.youtube.com/channel/UCP1fi_NbANnnA_loa3pkV4g/videos
- Tolle Sammlung an allerhand Sport- und Bewegungstipps für den Sportunterricht zu Hause: <https://padlet.com/DanielRech/SportCorona>
- Kleine Gehirnjogging-Aufgaben mit zwei Bällen und zwei Personen: https://www.youtube.com/watch?v=B-SiWskZGcc&feature=emb_logo
- Kleine Gehirnjogging-Aufgaben mit zwei Bällen: https://www.youtube.com/watch?v=TGZu0JV9XfE&feature=emb_logo
- Verschiedene Videos mit kleinen Bewegungstipps, die man gut zu Hause machen kann: <https://www.sport-attack.at/spiele-fuer-zu-hause/>
- Ein Bewegungsbingo mit Download: <https://www.zuhauseumzehn.de/kinder/sport-bingo/>
- Verschiedene einfache Übungen geschickt kombiniert, so dass sie immer komplizierter werden: <https://www.schulebewegt.ch/de/specials-sets/Geschickt-kombiniert>
- Sammlung an kleinen Spielvorschlägen mit verschiedenen Gegenständen, die man eigentlich immer zu Hause hat: <https://www.kinderturnstiftung-bw.de/aktuelles/bewegungspaekchen-fuer-die-bewegungszeit-zuhause/>
- Bewegungsspiele mit einer Yoga-Matte oder Handtuch: <https://www.kinderturnstiftung-bw.de/wp-content/uploads/2020/07/Bewegungs-P%C3%A4ckchen-Matte.pdf>
- Kleine Spiele ohne Material: <https://www.kinderturnstiftung-bw.de/wp-content/uploads/2020/05/Bewegungs-P%C3%A4ckchen-ohne-Material.pdf>
- Bewegungsspiele mit UNO-Karten: <https://www.kinderturnstiftung-bw.de/wp-content/uploads/2020/04/Bewegungs-P%C3%A4ckchen-UNO-Karten-1.pdf>
- Vorschläge für Tabata Trainings: https://www.youtube.com/watch?v=ttkq49P_7ds, <https://www.youtube.com/watch?v=mmq5zZfmlws> (7-Minuten version)