

## Indoor Sportideen:

**Homebasketball:** Du benötigst einen Papierkorb und einen Papier- oder Softball. Du stellst den Papierkorb als Ziel auf. Wie oft schaffst du es, in den Korb zu treffen? Kannst du auch von einer weiteren Entfernung in den Korb treffen?



**Variation:** Du kannst den Korb auch vor eine Tür stellen und versuchen, den Ball über die Bande (die Tür oder Wand) in den Eimer zu treffen.

Du kannst den Korb auf ein Podest (z.B. einen Tisch) stellen und versuchen, in den Korb zu treffen.



**Homevolleyball:** Ihr benötigt 2 oder mehrere Spieler. Spannt ein dünnes Seil in einem Raum auf Kopfhöhe. Spielt einen Ballon über die Schnur. Der Ballon darf nur 1 Mal berührt werden. Fällt der Ballon unter die Schnur, berührt er den Boden oder wird er 2 Mal berührt, erhält der Gegner einen Punkt.

**Der Ball muss ins Runde:** Markiert mit Klebeband 3 Kreise auf dem Boden. 1 kleiner, 1 etwas größerer und ein großer Kreis (wie bei einer Zielscheibe). Erstellt eine Markierung, ab welcher ein kleiner Ball gerollt werden darf. Bleibt der Ball in dem kleinen Kreis liegen, gibt es 100 Punkte. Bleibt der Ball in dem mittleren Kreis liegen gibt es 50 Punkte. Bleibt der Ball im äußeren, größten Kreis liegen, gibt es 25 Punkte.



- 1 Spieler: Wie viele Versuche benötigst du, um 500 Punkte zu erreichen?

- 2 oder mehr Spieler: Wer schafft als Erstes die 500 Punkte zu erreichen?



**Laserparkour:** Stell dir vor, du hast einen wertvollen Preis gewonnen. Du möchtest ihn sofort haben. Der Preis liegt auf einem Podest in einem speziellen Raum in einer Behörde. Als du ihn dir abholen willst, geht plötzlich das Sicherheitssystem an. Ein Netz an Laserstrahlen versperrt den Weg. Kannst du deinen Preis durch das Lasersystem holen?

Spanne einen roten Faden im Zimmer/Treppenhaus usw. und versuche dich durch das Netz zu manövrieren.

**Fitnesspong:** Ihr benötigt einen längeren Tisch, mehrere Plastikbecher, einen Tischtennisball und 2 Spieler. Stellt euch gegenüber an den Tischenden auf. Stellt die 6 Becher jeweils vor euch im Dreieck auf. Nun versucht ihr abwechselnd, den Tischtennisball in die Becher des anderen Spielers zu werfen. Wird in einen Becher getroffen, muss der Besitzer des Bechers 3 Kniebeuge machen (Kniebeuge können bei Google gesucht werden). Der getroffene Becher wird zur Seite gelegt. Es wird so lange gespielt, bis ein Spieler keine Becher mehr hat.



- Für die ganz Fitten: Statt 3 können auch 5 oder mehr Kniebeuge erledigt werden. Auch die Übungen können gewechselt werden (Liegestütz/Unterarmstütz/Sit ups/...).

### **Fitnessprogramm:**

Hier einige Übungen als Anregung.

## Vierfußstand

1. Geht in die Hocke und stützt euch mit den Knien und Händen ab (siehe Bild 1).



*Bild 1*

2. Hebt nun den rechten Arm und das linke Bein zur gleichen Zeit. Achtet dabei, dass der Rücken gerade bleibt! (siehe Bild 2).



*Bild 2*

3. Geht wieder in die Ausgangsposition (Bild 1).

4. Hebt nun den linken Arm und das rechte Bein (siehe Bild 3).



*Bild 3*

- Wiederholt dieses Vorgehen mindestens 5-mal und maximal 15-mal.

## Rumpfheber

1. Legt euch zunächst mit dem Bauch auf den Boden.

2. Winkelt eure Arme leicht an. Hebt nun eure Arme und Beine ganz leicht über den Boden (Bild 1).



*Bild 1*

3. Hebt nun euren Oberkörper etwas an (Bild 2).



*Bild 2*

4. Senkt nun euren Oberkörper wieder in die Ausgangsstellung (Bild 1).



*Bild 1*

- Wiederholt dieses Vorgehen (Bild 3 und 4) mindestens 5-mal und maximal 15-mal.

## Ausfallschritte

1. Stellt euch gerade hin.
2. Macht mit dem rechten Bein einen großen Schritt nach vorne. Bleibt mit dem linken Bein stehen und knickt mit dem Bein ein. Der linke Arm wird nach vorne geführt, der rechte Arm bleibt hinten. (siehe Bild 1) Haltet diese Position einen kurzen Moment.



*Bild 1*

3. Macht nun mit dem linken Bein einen großen Schritt nach vorne. Bleibt nun mit dem rechten Bein stehen und knickt mit dem Bein ein. (siehe Bild 2) Haltet diese Position einen kurzen Moment.



*Bild 2*

- Wiederholt dieses Vorgehen (Bild 1 und 2) mindestens 5-mal und maximal 15-mal.

## Kniebeuge

1. Stellt euch gerade hin.

2. Streckt eure Arme nach vorne.

3. Knickt mit den Beinen ein. Achtet darauf, dass euer Rücken gerade bleibt und eure Fersen auf dem Boden bleiben.

3. Stellt euch wieder in die Ausgangsstellung (Bild1).

4. Wiederholt dieses Vorgehen (Bild 1 und 2) mindestens 5-mal und maximal 15-mal.



*Bild 1*



*Bild 2*



*Bild 1*

## Bälle heben

1. Stellt euch gerade hin und haltet einen Ball auf Höhe der Hüfte (Bild 1).

2. Führt den Ball auf Höhe der Brust. Achtet darauf, dass die Ellenbogen an der gleichen Stelle bleiben (Bilder 2 und 3).

3. Stellt euch gerade hin und haltet einen Ball auf Höhe der Hüfte (Bild 1).

Wiederholt dieses Vorgehen (Bild 1, 2 und 3) mindestens 5-mal und maximal 15-mal.



*Bild 1*



*Bild 2*



*Bild 3*



*Bild 1*