

Liebe TSV-Mitglieder,

mit einem „Lebenszeichen aus dem Lockdown“ wollen wir zeigen, dass der TSV Weikersheim auch in dieser trostlosen Zeit nicht ganz untätig ist. Zur Vorbereitung auf die „Nach-Corona-Zeit“ und zum Zeichen der Verbundenheit mit und unter unseren Mitgliedern haben wir die Aktion „Der TSV bewegt sich: Locker im Lockdown“ ins Leben gerufen. Wir wollen damit in erster Linie Kinder und Jugendliche ansprechen und ihnen einen Anreiz zur sportlichen Betätigung im Rahmen eines „virtuellen Wettbewerbs“ geben. Probiert aus den unten aufgeführten Übungsvorschlägen in der entsprechenden Altersgruppe möglichst viele aus und lasst dann von der Übung, die ihr am besten beherrscht, ein Video machen und schickt es an die TSV-Geschäftsstelle (tsv.weikersheim@t-online.de). Die eingesandten Videos werden dann in Form einer Präsentation auf unserer Homepage und den Sozialen Medien veröffentlicht. Jede Einsendung wird belohnt. Wenn es die Corona-Lage zulässt, werden wir Ende Juni eine Abschlussveranstaltung „mit Siegerehrung“ machen – das lässt sich aber heute noch nicht verlässlich planen.




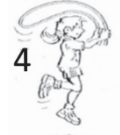



Bis dahin viel Vergnügen beim Üben, beim Filmen – und bleibt gesund.

Eure Rosemarie Spitzley

1. Vorsitzende



Rechtlicher Datenschutzhinweis: Mit der Einsendung erklärt sich der/die Einsendende mit der publizistischen Verwertung durch den TSV Weikersheim (Presse, Homepage, Soziale Medien) einverstanden.

		bis 6 Jahre	bis 11 Jahre	über 12 Jahre
Übungen Volleyball Bei allen Aufgaben gilt: 3 erfolgreiche Versuche pro Person, wobei Ihr es beliebig oft versuchen dürft	Einzel	Wirf den Ball beidhändig überkopf über das 1,60 m hohe Netz. Statt eines Netzes kannst Du auch eine Schnur oder eine Markierung an der Wand nehmen.	Wirf den Ball Dir selbst hoch und pritsche den Ball dann über das 2,00 m hohe Netz. Statt eines Netzes kannst Du auch eine Schnur oder eine Markierung an der Wand nehmen.	Du bekommst den Ball zugeworfen. Du pritschst Dir den Ball selbst hoch und pritscht ihn über das 2,20 m hohe Netz zurück.
	Zweier-Team	Gleiche Aufgabe, Zusatz: Versuche den Ball Deiner Mitspielerin, Deines Mitspielers zu fangen.	Gleiche Aufgabe, Zusatz: Versuche den Ball Deiner Mitspielerin, Deines Mitspielers zu fangen.	Gleiche Aufgabe, aber der zugeworfene Ball ist der gepritschte Ball Deiner Mitspielerin, Deines Mitspielers
Übungen Jujutsu Fußstoß: Stehen auf einem Bein, das andere Bein anheben bis Oberschenkel waagrecht, dann mit dem Fußballen Kick nach vorn Schattenboxen: Freie Boxübungen gegen einen imaginären Gegner	Einzel	Fußstoß / Abducken Möglichst lange auf einem Bein stehen. Wenn das klappt, mit dem angehobenen Bein kicken ohne absetzen Rolle vorwärts / Rolle vorwärts mit aufstehen Schattenboxen (frei) 3er-Kombination / 2er-Kombination mit Fußtritt (einfache Form / 30 s)	Fußstoß / Abducken Möglichst lange auf einem Bein stehen. Wenn das klappt, mit dem angehobenen Bein kicken ohne absetzen Rolle vorwärts / Rolle vorwärts mit aufstehen Schattenboxen (frei) 3er-Kombination / 2er-Kombination mit Fußtritt (ergänzende Form / 60 s)	Fußstoß / Abducken Möglichst lange auf einem Bein stehen. Wenn das klappt, mit dem angehobenen Bein kicken ohne absetzen Rolle vorwärts / Rolle vorwärts mit aufstehen Schattenboxen (frei) 3er-Kombination / 2er-Kombination mit Fußtritt (schwierigere Form / 90 s)
		Zweier-Team	Federball auf einem Schläger balancieren und dabei einen kleinen Parcours durchlaufen (Federball auf „Federn“ stehend) Zielschlag - Federball in einen Reifen werfen (2m Entfernung)	Federball auf einem Schläger balancieren und dabei einen kleinen Parcours durchlaufen (Federball seitlich liegend) Zielschlag - Federball in einen Reifen schlagen (3 m Entfernung)
Übungen Badminton	Einzel	Federball auf einem Schläger balancieren und dabei einen kleinen Parcours durchlaufen (Federball auf „Federn“ stehend) Zielschlag - Federball in einen Reifen werfen (2m Entfernung)	Federball auf einem Schläger balancieren und dabei einen kleinen Parcours durchlaufen (Federball seitlich liegend) Zielschlag - Federball in einen Reifen schlagen (3 m Entfernung)	Federball auf einem Schläger balancieren und dabei einen kleinen Parcours durchlaufen (Federball seitlich liegend) Zielschlag - Federball in einen Reifen schlagen (5 m Entfernung)
	Zweier-Team	Ballwechsel - mit Federball und Schläger (6 Ballwechsel)	Ballwechsel - mit Federball und Schläger (20 Ballwechsel)	Ballwechsel - mit Federball und Schläger (50 Ballwechsel)
Übungen Fußball	Einzel	Doppelpass mit der Wand Sohlen-Stopper (Ball hochwerfen und mit der Sohle stoppen) Dribbling (laufen mit Ball eng am Fuß, Tempo steigern) Zielschießen (ein selbstgewähltes Ziel, z.B. Dose oder Flasche, aus einem Abstand von mind. 2 m treffen) Ballweitwurf (Einwurf über Kopf) Weitschuss (Ball mind. 5 m weit schießen)	Doppelpass mit der Wand Sohlen-Stopper (Ball hochwerfen und mit der Sohle stoppen) Dribbling (laufen mit Ball eng am Fuß, Tempo steigern) Zielschießen (ein selbstgewähltes Ziel, z.B. Dose oder Flasche, aus einem Abstand von mind. 3-5 m treffen) Ballweitwurf (Einwurf über Kopf) Weitschuss (Ball mind. 10 m weit schießen)	Ball jonglieren Dribbling (laufen mit Ball eng am Fuß, Tempo steigern, mit einer Finte, z.B. Übersteiger) Dribbling mit Hindernissen (z.B. Dosen, Flaschen) Passen und nachlaufen (Ball vorspielen und dann mit hohem Tempo nachlaufen und den Ball stoppen) Ballweitwurf (Einwurf über Kopf) Weitschuss (Ball mind. 25 m weit schießen)
		Zweier-Team	Tennisball (Rot, Grün oder Gelb) mit einem Schläger nach oben prellen. Drehe dich dabei gleichzeitig 1x um 360 Grad und fange den Ball mit einer Hand (3x).	Prelle 2x eine liegende Acht mit einem Tennisball (Rot, Grün oder Gelb) und einem Schläger
Übungen Turnen	Einzel	Balancieren auf dem Seil Seile in einer geraden Linie auf den Boden legen, dann darüber balancieren: Rückwärts, Seitwärts; auf das Seil knien (Psychomotorik Übung - fördert Grobmotorik, Gleichgewicht, Wahrnehmung und Konzentration)	Seilspringen Vorwärts, Beinposition beliebig, mindestens 15 x ohne Pause	Seilspringen 4 Übungen aus den 7 Vorschlägen (siehe Bilder unten):
		<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  7 Schritte laufen </div> <div style="text-align: center;">  5 mal rückwärts schwingen – Schluss sprung </div> <div style="text-align: center;">  5 mal seitwärts </div> <div style="text-align: center;">  5 mal auf einem Bein </div> <div style="text-align: center;">  7 mal vorwärts schwingen – Schluss sprung </div> <div style="text-align: center;">  5 mal Doppeldurchschlag </div> <div style="text-align: center;">  5 mal gekreuzte Arme </div> </div>		