



Annette Egartner  
Sportpädagogin (HD)  
[g.bewegen100@gmail.com](mailto:g.bewegen100@gmail.com)



# BLEIB ZU HAUSE



TCL e.V.  
Schlesier Str.1  
67117 Limburgerhof  
[www.tc-limburgerhof.de](http://www.tc-limburgerhof.de)

# SPORTCAMP

Hallo Sportler!



Limburgerhof den 24.3.2020

Aus gegebenem Anlass haben wir für euch ein kleines **Sportcamp** für zu Hause erstellt. Alle (Geschwister & Eltern) können selbstverständlich mitmachen. Alle Trainingseinheiten können drinnen oder draußen (je nach Wetter oder Möglichkeit) durchgeführt werden. Anbei erhaltet ihr eine Materialaufstellung, Übungsbeschreibungen und Trainingspläne. Am Ende des Sportcamps erhalten alle Teilnehmer eine virtuelle Urkunde mit einer Medaille in Bronze, Silber oder Gold! Für meine Fit & Ball Kinder gibt es am Schluss einen realen, kleinen Pokal , gefüllt mit „Edelsteinen“.

## MACHT MIT & BLEIBT FIT!

Bitte leitet dieses Sportcamp an Alle weiter, die Kinder im Alter von 3-13 Jahren haben. In diesen Zeiten müssen wir zusammenhalten und dies ist unser sportlicher Beitrag - gratis, aus vollem Herzen und mit sicherem Abstand.

Mit sportlichen Grüßen

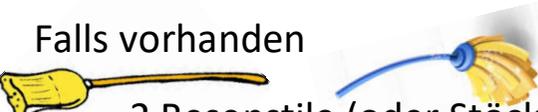
**Annette Egartner & Team** (Henrik, Lucas, Isabel & Sebastian) sowie **Stefan Naumer** (Vorstand TCL e.V.)

# Materialaufstellung

- 2 Eimer 
- 2 Gästehandtücher 
- 5 Paar Sportsocken  (immer 1 Paar zu einem „Knödel“ formen)
- 1 Ball 
- Ca. 30 Wäscheklammern 



Falls vorhanden

- 2 Besenstiele (oder Stöcke) 
- Wecker mit Sekundenzeiger 

# Sportausrüstung

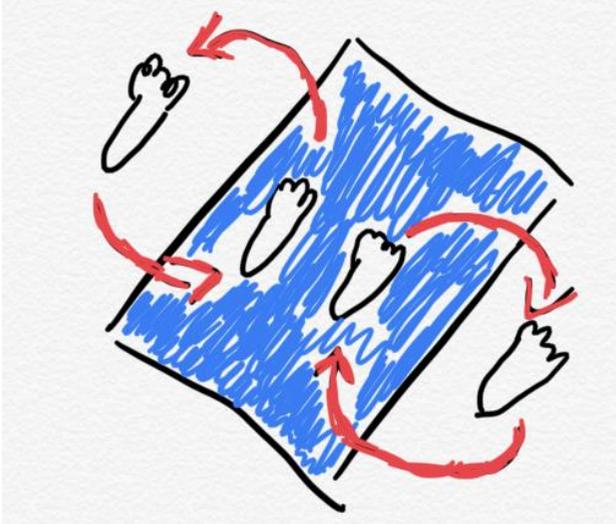
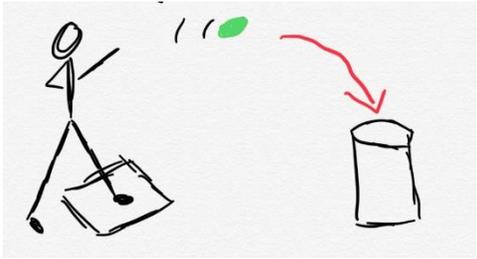
- Sportschuhe (draußen) 
- Socken (drinnen)
- Sportdress (was ihr wollt – sollte bequem sein)
- Gute Laune

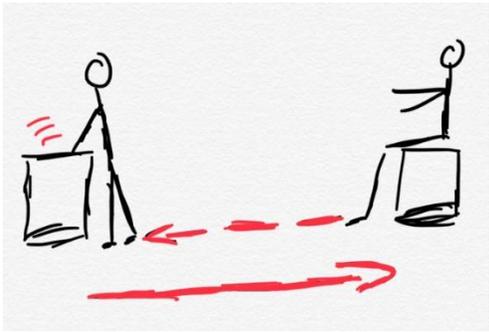
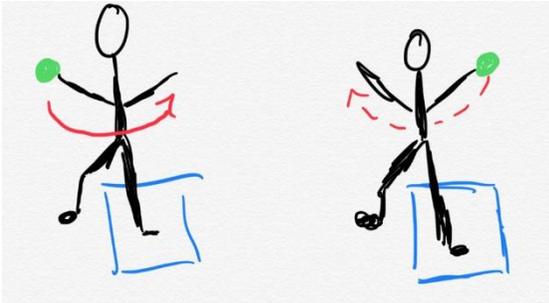
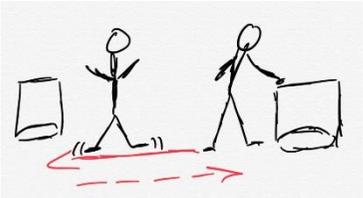


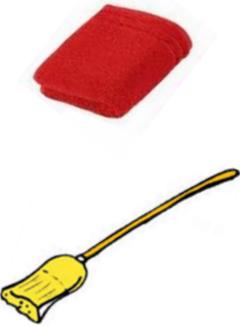
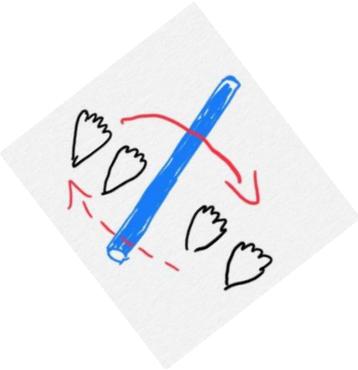
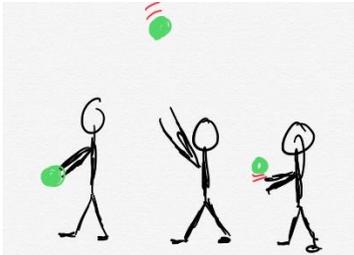
Falls möglich

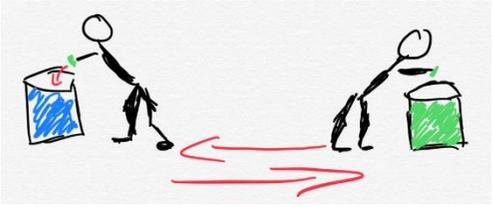
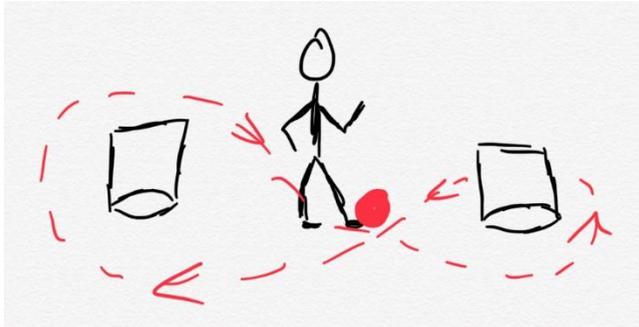
- Geschwister
- Mama oder (und) Papa / wäre(n) für die ersten zwei Trainingseinheiten zum Erklären oder Vormachen gut.

# Übungsbeschreibungen

Nr.	Name	Material	Bild	Beschreibung
1	<p><b>Punkte</b></p> <p><b>Auf-Zu</b></p> <p>Immer beim Sprung auf das Handtuch 1 Punkt zählen</p> <p>Immer beim Sprung nach innen 1 Punkt zählen</p>	 <p>oder</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Handtuch hinlegen</li> <li>- Mit geschlossenen Füßen daraufstellen</li> <li>- Springen dabei Beine öffnen (Füße landen außerhalb des Handtuches)</li> <li>- Wieder zurück auf das Handtuch springen</li>   <li>- Die Besenstiele parallel hinlegen</li> <li>- Beide Füße innerhalb der Besenstiele</li> <li>- Dann springen – Beine öffnen</li> <li>- Füße landen außerhalb &amp; zurück</li> </ul>
2	<p><b>Zielwurf</b></p> <p>Immer wenn der Sockenknödel im Eimer landet gibt es 1 Punkt</p>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Handtuch hinlegen</li> <li>- Eimer in 1,5 – 2m Entfernung aufstellen</li> <li>- Hinter das Handtuch stellen</li> <li>- Der Rechtshänder stellt den linken Fuß auf das Handtuch (Linkshänder rechten Fuß)</li> <li>- Einen Knödel in den Eimer werfen</li> </ul>

Nr.	Name Punkte	Material	Bild	Beschreibung
3	<b>Vor-Rück</b>  Bei jedem „Trommler“ gibt es 1Punkt			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zwei Eimer im Abstand von etwa 3-4m umgedreht aufstellen</li> <li>- Auf den Eimer setzen (Blickrichtung anderer Eimer)</li> <li>- Vorwärts zum anderen Eimer laufen einmal draufschlagen</li> <li>- Rückwärts wieder zurück und fast hinsetzen</li> </ul>
4	<b>Balance</b>  Bei jeder Übergabe des Knödels vor dem Körper gibt es 1Punkt	 1 Sockenknödel		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mit einem Fuß auf das Handtuch stellen / anderen Fuß nehmen</li> <li>- Balance halten</li> <li>- Sockenknödel in die rechte Hand nehmen</li> <li>- Vor dem Körper in die linke Hand übergeben</li> <li>- Dann hinter dem Körper in die rechte Hand geben</li> <li>- Der Knödel „kreist“ um den Körper</li> </ul>
5	<b>Seitgalopp</b>  Jedes Mal, wenn der Eimer des Starts getroffen wird, gibt es 1Punkt			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eimer in 3-4m Abstand stellen</li> <li>- „Seitgalopp“ von einem Eimer zum anderen</li> <li>- Mit rechter bzw. linker Hand Eimer antippen</li> </ul>

Nr.	Name Punkte	Material	Bild	Beschreibung
6	<b>Klammer-Wurf</b>  Jede Klammer im Eimer gibt 1Punkt			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Auf den Rücken legen, beide Beine angewinkelt aufstellen</li> <li>- Auf der rechten Körperseite liegen die Wäscheklammern</li> <li>- Links neben den Knien steht der Eimer</li> <li>- Die linke Hand ist unter dem Kopf</li> <li>- Der Oberkörper leicht angehoben</li> <li>- Mit der rechten Hand eine Klammer nehmen und in den Eimer werfen</li> <li>- 2. Durchgang - Seitenwechsel</li> </ul>
7	<b>Rechts-Links</b>  Jeweils beim „Rücksprung“ gibt es 1Punkt			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gerolltes Handtuch oder Besenstil hinlegen</li> <li>- Mit beiden Beinen auf einer Seite stehen</li> <li>- Mit geschlossenen Beinen von rechts nach links springen und wieder zurück</li> </ul>
8	<b>Ballwurf</b>  Jeder gefangene Ball ergibt 1Punkt			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ball in beide Hände nehmen</li> <li>- Hochwerfen</li> <li>- Fangen</li> <li>- Ältere Kinder werfen den Ball von der re zur li Hand / zurück</li> </ul>

Nr.	Name Punkte	Material	Bild	Beschreibung
9	<b>Klammer-Wechsel</b>  Jede Klammer im Eimer zählt 1Punkt			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zwei Eimer im Abstand von 3-4m aufstellen</li> <li>- Einen Eimer mit Wäscheklammern füllen</li> <li>- Die Klammern einzeln vom einen in den anderen Eimer bringen</li> </ul>
10	<b>Slalom</b>  Jedes Mal wenn du deine eigene Startlinie überquerst, gibt es 1Punkt			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zwei Eimer im Abstand von 3-4m umgedreht aufstellen</li> <li>- Erst ohne Ball den Slalom laufen</li> <li>- Ball mit den Händen durch den Slalom rollen</li> <li>- Dann mit den Füßen (ganz kleine Schüsse mit der Innenseite des Fußes)</li> </ul>

**MACHT MIT & BLEIBT FIT!**

# ANLEITUNG SPORTCAMP <https://youtu.be/YMIU9qRwMsc>

So, jetzt ist es fast geschafft! **Druckt** die **Übungsblätter** (nicht Übungsbeschreibungen) **einmal aus**. Wenn ihr möchtet, klebt die einzelnen Blätter auf einen dickeren Karton – so können eure Kinder anhand von den Bildern selbständig üben. Es sind immer zwei Übungen auf einem Blatt. Diese gehören zusammen und können / sollen im Wechsel trainiert werden.

Legt das benötigte **Material** zurecht. Jetzt kann es schon mit dem **Aufwärmen** losgehen.... Einfach die **Wäscheklammern** auf dem Boden weitläufig **verteilen** und sie (vielleicht nach Farben sortiert) einzeln **auf Stationen** (z.Bsp.: grüne Klammern in den roten Eimer, gelbe Klammern auf das blaue Handtuch usw.) **bringen** lassen.

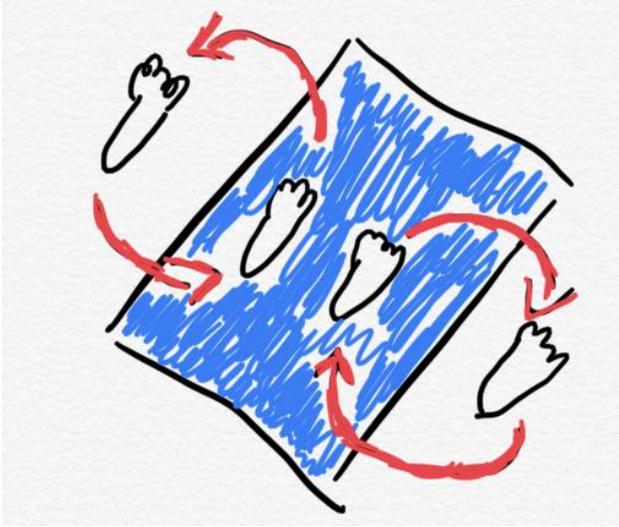
**Erklärt** euren Kindern die einzelnen **Übungen**. **Für jede trainierte Übung** dürfen sie sich **ein Symbol** (Smilie, Sternchen, Punkt oder Aufkleber) **in die letzte Spalte machen**.

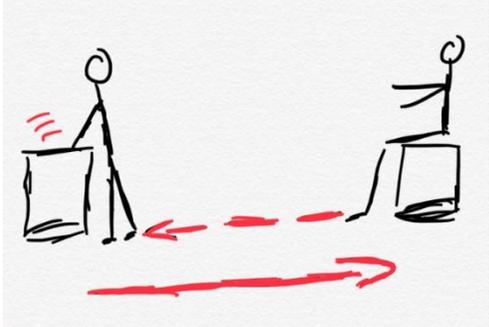
**Druckt** den **Wochenplan einmal aus** – hier könnt ihr für eure Kinder **Trainingseinheiten dokumentieren** und Verbesserungen sehen. (Ü = Üben / **30s** = 30Sekunden / **1m** = 1Minute / ↗ = selbständige Steigerung)

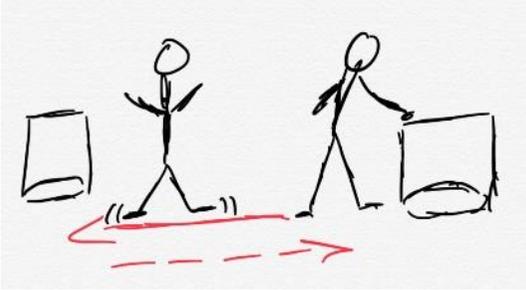
Wichtig. Nach dem Training **abwärmen** (Cool down)! **Überlasst** euren Kindern das **Material** und sie dürfen allein (oder mit euch oder Geschwistern) **kreativ werden**.

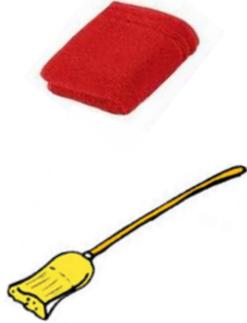
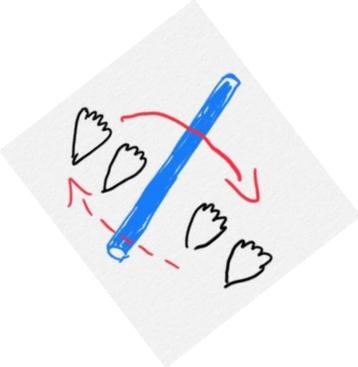
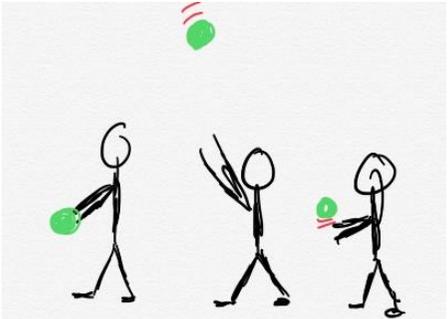
## LOS GEHT´S! VIEL SPAß!

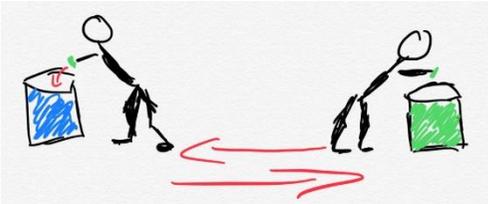
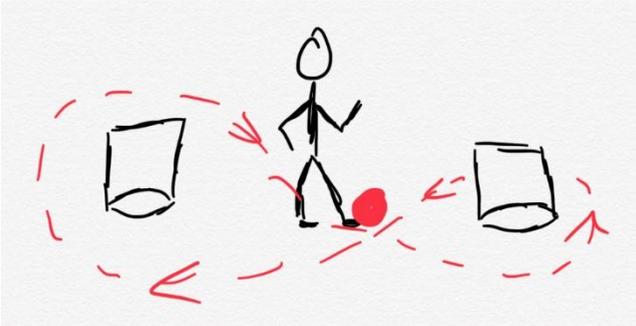
Anlage: Übungsblätter – Wochenplan - Urkunde

Nr.	Name	Material	Bild	Smilies – Aufkleber - Sternchen oder Punkte
1	<p><b>Auf-Zu</b></p> <p>Immer beim Sprung auf das Handtuch 1 Punkt zählen</p> <p>Immer beim Sprung nach innen 1 Punkt zählen</p>	 <p>oder</p>		
2	<p><b>Zielwurf</b></p> <p>Immer wenn der Sockenknödel im Eimer landet gibt es 1 Punkt</p>			

Nr.	Name Punkte	Material	Bild	Smilies – Aufkleber – Sternchen Oder Punkte
3	<p><b>Vor-Rück</b></p> <p>Bei jedem „Trommler“ gibt es 1Punkt</p>			
4	<p><b>Balance</b></p> <p>Bei jeder Übergabe des Knödels vor dem Körper gibt es 1Punkt</p>	 <p>1 Sockenknödel</p>		

Nr	Name Punkte	Material	Bild	Smilies – Aufkleber – Sternchen oder Punkte
5	<b>Seitgalopp</b> Jedesmal wenn der Eimer des Starts getroffen wird, gibt es 1 Punkt			
6	<b>Klammer-Wurf</b>  Jede Klammer im Eimer gibt 1 Punkt			

Nr.	Name Punkte	Material	Bild	Smilies – Aufkleber – Sternchen oder Punkte
7	<b>Rechts-Links</b>  Jeweils beim „Rücksprung“ gibt es 1Punkt			
8	<b>Ballwurf</b>  Jeder gefangene Ball ergibt 1Punkt			

Nr.	Name Punkte	Material	Bild	Smilies – Aufkleber – Sternchen oder Punkte
9	<b>Klammer-Wechsel</b>  Jede Klammer im Eimer zählt 1Punkt			
10	<b>Slalom</b>  Jedes Mal wenn du deine eigene Startlinie überquerst, gibt es 1Punkt			



Grenzenlos bewegen



# URKUNDE



## SPORTCAMP 2020

Annette Egartner  
Sportpädagogin (HD)  
[g.bewegen100@gmail.com](mailto:g.bewegen100@gmail.com)

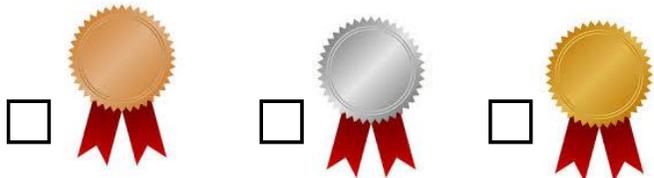


MOTTO: „BLEIB ZU HAUSE“

Der Sportler \_\_\_\_\_

hat erfolgreich am Sportcamp „Bleib zu Hause“ teilgenommen

und erhält eine „virtuelle“ Medaille in



**HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH**

\_\_\_\_\_, den \_\_\_\_\_ 2020

*A. Egartner*  
A. Egartner & Team

