

## Koordinationstraining mit und ohne Bälle.

**Wie werde ich Jonglierkönig: Jonglieren** mit drei Ballen. Einfache Übungen + Link zur Bastelanleitung: <https://www.youtube.com/watch?v=N4y6P6P2T5o>.

**Noch mehr Lust auf Jonglieren?** Hier bekommt ihr jede Menge Ideen, Hilfen und Übungen:  
[https://www.youtube.com/channel/UCt66oUA697Neh46i3RO\\_yGg](https://www.youtube.com/channel/UCt66oUA697Neh46i3RO_yGg)  
und <http://www.jonglierschule.de/schulprojekt/Klasse04-06/klasse04-06.html>

**Sport frei! Fitness, Koordination und interessante Infos ganz easy von zu Hause** – der Leipziger Handballverein hat eine **tägliche Sportserie** für euch zusammengestellt:

Start mit Folge 1:

[https://www.youtube.com/watch?v=YGCJPDxXDcQ&list=PLU0bZhMFu67X\\_ATpMjJTUkVL2kNIvgnlz&index=15](https://www.youtube.com/watch?v=YGCJPDxXDcQ&list=PLU0bZhMFu67X_ATpMjJTUkVL2kNIvgnlz&index=15)

**Top 10 Freestyle Tricks für Beginner – drei Minuten Fußballjonglage:**

<https://www.youtube.com/watch?v=R-84wcqhuKU>

**Corona Basketball Workout: Ball-Handling für Zuhause mit Kobe Bjoern:**

<https://www.youtube.com/watch?v=9-P2mgq9Zbs>

**Ich wär viel lieber in den Bergen!** Von den Fingern bis zu den Zehen – Körperspannungsübungen nicht nur für Kletterer. Aktuelle Trainingsvorschläge von Sophie Arnold vom Bergzeit Kletterteam:

<https://www.bergzeit.de/magazin/koerperspannung-uebungen-klettern/>

**Rope Skipping** – Seite mit Downloads zu Grund- und Spezialsprüngen sowie Videos zum Mitmachen:

<https://www.sportunterricht.ch/lektion/BDT/bdt3b.php>

## Allgemeine Fitness:

**Das musst du wissen, wenn du Krafttraining machst!** Theoretischer Hintergrund zum Krafttraining im Jugendalter: [https://www.sportunterricht.ch/Theorie/kraft\\_kinder\\_jugend.php](https://www.sportunterricht.ch/Theorie/kraft_kinder_jugend.php)

**Fitness in Corona-Zeiten:** Drei-Wochen-Programm zum Downloaden mit Trainingstagebuch, Übungen, Challenges (von wimasu): [https://padlet.com/jm\\_oleander23/sjd2h4djkr27](https://padlet.com/jm_oleander23/sjd2h4djkr27)

**30-Minuten-Ganzkörper-Workout für Zuhause (Muskelaufbau):**

<https://www.youtube.com/watch?v=T2lyoAhnXI>

**Mir ist's ernst! Get ready to work hard and burn calories** – 30-Minuten Tabata Session, die es in sich hat! Nur für wirklich Motivierte!: <https://www.youtube.com/watch?v=XIeCMhNWFQQ>

**Bewegungsideen für Fitness und Koordination:** <https://www.youtube.com/user/albabasketball>

## Entspannung und Beruhigung:

**Es geht auch drinnen und entspannt: Yoga Übungszirkel** (nicht nur für Kletterer):

<https://www.bergzeit.de/magazin/yoga-fuer-kletterer/>

**Ich brauch's mal ruhiger... Yoga für Teenager:** <https://www.youtube.com/watch?=7kgZnJqzNaU>