

# Workout - Stabilisation

**Kategorie:** Stabilisation, Koordination

**Benötigtes Material:** Matte oder Teppich

**Übungsdauer:** 20 Minuten

## Übungsbeschreibung:

Hallo liebe Eltern,

aufgrund der derzeitigen Situation sind eure Kids angehalten zuhause zu bleiben und Sozialkontakte zu meiden. Darum haben sie auch keine Chance ihr Training so weiterzuführen wie bisher, was auch verständlich ist und an was sie sich auch unbedingt halten müssen. Das bedeutet aber nicht das wir auf sportliches Training verzichten müssen – **wir müssen es einfach nur nach Hause verlegen.**

Daher werde ich euch in der kommenden Zeit mehrmals mit Trainingsprogrammen versorgen, welche ich für die Kids derzeit sinnvoll finde und sie innerhalb ihrer 4 Wände absolvieren können. Sofern sie nicht anders auch mit Trainingsprogrammen versorgt werden, sollen sie diese Programme **3x pro Woche** absolvieren. **Erstes Trainingsprogramm ist ein Stabi-Programm zum Mitmachen unter folgendem**

**Link:** <https://www.youtube.com/watch?v=Dd4nivJ3uWE&t=> (die Kids sollen das Programm **2x hintereinander durchführen – 24min**, Eltern dürfen kontrollieren, natürlich aber auch gerne mitmachen ;-)

**Um die Kids ZUSÄTZLICH zu motivieren, möchte ich sie auch einladen an wöchentlichen Train@Home-Challenges teilzunehmen.**

**Challenge #1** wird sein: **LERNE Jonglieren** (mit Tennisbällen) – und beweise deinen Lernfortschritt mit einem Video wo du dein Erlerntes vorführst – **Tipp: Lernvideo gibt's hier:** <https://www.youtube.com/watch?v=3V6D2PyFEKM>  
Natürlich sind diese Challenges freiwillig, vielleicht überlege ich mir aber eine kleine Belohnung für die fleißigsten TeilnehmerInnen!

Machen wir gemeinsam das beste aus der derzeitigen Situation!

Viel Erfolg – ich freue mich auf die Videos eurer Kids beim Jonglieren!

