Training auf dem Platz Mai 21

Update am 21.05.21, *Liebe Sportler*innen, ab dem 19.5.21 dürfen* ***alle*** *wieder unter besonderen Auflagen (mit Hygienekonzept, gestestet und in Kleingruppen) draußen Sporttreiben. Wir trauen uns die Umsetzung zu und laden euch herzlich zum Training Hier findet ihr die vorläufige Trainingsübersicht und Gruppeneinteilung:*

- *Mo – Training ab 31.5.21 – am 07.06.21 Ausflug zum Lauf – BT-ParkTour*
- *Mi – Training*
- *Fr – Training*

Bitte beachtet die Hinweise zum Training, siehe unten.

Alle die noch keine Zeit zugeteilt bekommen haben und für alle die Fragen zum Training und zur Organisation haben, wendet euch bitte an Konni Leichtathletik@berlinerturnerschaft.de Liebe Grüße vom BT-LA-Team

Liebe Sportler*innen, liebe Eltern,

in KW19 beginnen wir mit dem praktischen Training im Willy-Kressmann-Stadion. Zunächst unter den strengen Auflage der Bundesnotbremse für Kinder U14 und Helfer. Für ein paar Testgruppen gab es schon eine Einladung, Lutz Trainingskinder starten in KW20. Wir hoffen, das es auch für die Älteren bald wieder Training geben darf.

Onlinetrainingsangebote im Mai:

- **Mittwochs,** um 9:00-9:30 Uhr „Sanfte Morgengymnastik 50+“ Einen Einladungslink(per Jitsi) gibt es über Konni Leichtathletik@berlinerturnerschaft.de
- **Freitags,** um 19:30-20:15 Uhr Fitnesstraining der LA-Jugend mit von Pepe Einen Einladungslink(neu, Meeting über Teams!) gibt es über Konni Leichtathletik@berlinerturnerschaft.de
- **Montags** und **donnerstags** gibt es **BT-Angebote für Kinder**, dazu könnt ihr euch im BT-Kalender eintragen, hier gehts zu den Infos.

Herzliche Grüße vom BT-LA-Team

Platzregeln für das praktische Training:

- Ihr braucht:
  - einmalig eine Einverständniserklärung, siehe PDF A5
  - einmalig den **DOSB Coronafragebogen, siehe PDF A4** *(bekommt man beim ersten Training)*
  - wetterfeste Sportkleidung, ggf. Sonnenschutz, ein Getränk (am besten Wasser), ein kleines Handtuch (für den Eigenbedarf), einen kleinen Putzlappen mit Tüte(zur Gerätereinigung, z.B. Ball oder Kugel)
  - und Lust auf Sport, wir freuen uns auf euch

VEREINSSPORT NACH LOCKERUNG DER KONTAKTBESCHRÄNKUNGEN
FAIR PLAY HEISST JETZT...
Sport-Regeln Bundes-Notbremse
HYGIENEKONZEPT
WIR SIND SPORTDEUTSCHLAND
DOSB
DISTANZREGELN EINHALTEN
KONTAKT NACHVERFOLGUNG
ANMELDUNG
Trainingsregeln:
Berliner Turnerschaft
Individualsport alleine sowie zu zweit oder mit Menschen des eigenen Haushalts unter Einhaltung von 1,5 m Abstand
Kontaktloser Sport im Freien für Kinder bis einschließlich 13 Jahren in festen Gruppe von 5 Personen unter Anleitung 1 Betreuer*in
Training erfolgt mit Voranmeldung zur angegebenen Zeit.
Bitte den Treffpunkt zur eingeteilten Trainingszeit mit Mund-/ Nasenschutz betreten/verlassen.
Zuschauerinnen und Zuschauer sind nicht zugelassen.
Wir sind angehalten Ansammlungen, insbesondere Warteschlangen, zu vermeiden.
Unsere Trainer*innen können einen tagesaktuellen Negativtest vorweisen.
Das BT-LA-Team wünscht viel Spaß beim Training!

Lauf-ABC-Teil 1 Trainingsanregungen für unsere Sportler*innen

Lauf-ABC Teil 1, als Warm Up oder Koordinationsübungen.

Herzlichen Dank an Ina, Arved und Familie Quabeck! Viel Spaß beim Training wünscht das BT-LA-Team!

Übungsbeschreibungen/ Anleitung, per PDF, siehe Link

BT-LA-TrimmDichLaufABC

Training nach den Osterferien

Liebe Sportler*innen, liebe Eltern,

auch im April gibt es mittwochs und freitags virtuelle Trainingstreffen:

- mittwochs um 9:00 Uhr „Sanfte Morgengymnastik 50+“ Unsere Empfehlung ist auch für Eltern Der Link zum Mitmachen, s.u.
    - Trainingstipps für den Frühling – Bewegte Pause Teil I, Übungsanleitung, siehe PDF
- mittwochs um 17:30 Uhr und freitags um 17:30 Uhr Fitnesstraining für Kinder und Jugendliche. Das Training übernehmen immer ältere Kinder/Jugendliche mit der Hilfe von Claudi
- freitags um 17:00 Uhr gibt es Training für unsere Jüngsten (ca 8 Jahre und jünger)
  in KW15 spielen wir „Das Bewegte Kartenspiel“ wer neugierig ist, darf es

gern schon mal anschauen:

- BT-Jugend – Der Bewegungsraum, hier geht es zum Video.
- Bewegtes Kartenspiel Trainingsplan für unsere Jüngsten & Familie, siehe PDF

Den Einladungslink per Jitsi Meet könnt ihr per Mail (Leichtathletik@BerlinerTurnerschaft.de) oder in der Telegram-Trainingsgruppe erhalten.

- Bis zum 24.04.21 stehen euch auch noch Oster-Meile, siehe Link und Oster-OL, siehe Link, zur Verfügung. *Leo hat 101 Osterhäschen, die als Belohnung auf die Teilnehmer warten*

Über Fragen, Wünsche und Ideen freuen sich Konni und Claudi. Wir sehen uns beim Training. Liebe Grüße vom BT-LA-Team

FrühlingstrainingTeil_I

Oster Meile 2021

Damit alle auch sportlich durch die Osterferien kommen, haben wir 2 virtuelle Läufe für euch erstellt:

- die „Große Oster Meile“ ist eine 5 km Runde
- die „Kleine Osterrunde“ ist eine 3,1 km Runde

beides findet im Hasenheide Park in Berlin-Neukölln statt

Wie könnt ihr teilnehmen?

Es gibt technisch mehrer Varianten wie an dem Lauf teilgenommen werden kann:

1. per Handy und der App MapRun6 (installierbar über AppStore bzw. Play Store)
2. per Garmin GPS Uhr und der App MapRunG (installierbar über ConnectIQ)

3. per GPS Uhr und anschließend den GPS Track über folgende Webseite hochladen: http://www.p.fne.com.au/#/gpsupload

Laufen mit Handy und MapRun6

Nach der Installation der App werdet ihr aufgefordert euren Namen einzugeben, dies ist notwendig für die Erstellung der Ergebnisliste.

Danach könnt ihr das Event auswählen per Klick auf Select Event. Es Öffnet sich eine Auswahl zuerst müsst ihr als Land Germany wählen, dann Berlin und dann BT, dann „Foot-O“ wählen, dann solltet ihr „Hasenheide“ sehen. Hier den Lauf wählen den ihr laufen wollt.

Anschließend solltet ihr in der App sehen dass ihr das Event ausgewählt habt.

Jetzt klickt ihr auf Go To Start.

Achtung sobald ihr den Startpunkt erreicht beginnt die Zeit zu laufen.

Wie ihr zum Start kommt findet ihr in der Streckenbeschreibung weiter unten.

Im Ziel wird automatisch die Zeit genommen und in die Ergebnisliste eingetragen.

Laufen mit Garmin Uhr und MapRunG

Ihr installiert genauso wie unter Laufen mit Handy und MapRun6 beschrieben die App auf eurem Smartphone.

Außerdem müsst ihr über ConnectIQ die Garmin App MapRunG auf eure Uhr installieren. Achtung bei älteren Garmin Uhren kann das eventuell nicht funktionieren.

Danach müsst ihr MapRun6 auf denm Smartphone so einstellen dass er eure Garmin Uhr erkennt. Dazu geht ihr under Settings und aktiviert den GPS Uhr Modus, dort das Garmin Login angeben danach erscheint auf eurer Uhre ein Code diesen müsst ihr im Feld daneben eintragen.

Damit kennt die MapRun6 App eure Uhr. Zurrück im Haupt Menü seht ihr jetzt den Button „Send Event to my Garmin Watch“. Diesen Klicken und dann sollte das Event auf eurer Uhr erscheinen.

Danach geht ihr zum Start.

Achtung sobald ihr den Startpunkt erreicht beginnt die Zeit zu laufen.

Wie ihr zum Start kommt findet ihr in der Streckenbeschreibung weiter unten.

Im Ziel wird automatisch die Zeit genommen und in die Ergebnisliste eingetragen.

Weitere Informationen zu MapRunG findet ihr hier: http://maprunners.weebly.com/maprung.html

Laufen mit einer GPS Uhr

Ihr geht ganz normal bis zum Startpunkt und startet dort eure Laufaufzeichnung und beendet sie nach dem Ziel wieder.

Anschließend ladet ihr zuhause euren Track von der Uhr am besten im GPX Format herunter und ladet diese Date denn auf folgender Webseite hoch: http://www.p.fne.com.au/#/gpsupload

Bei Event am besten nach Hasenheide suchen:

Die anderen Felder sind denke ich selbst erklärend.

Fragen könnt ihr uns gerne per E-Mail unter oster-meile-2021@bt-la.de oder ihr kontaktiert uns direkt über die Telegramgruppe.

Streckenbeschreibungen

Große Oster Meile

Der Start der „Großen Oster Meile“ befindet sich in der Nähe der Hasenschenke westlich des Rosengartens:

Genauer ist der Startpunkt an folgendem großen Baum in der Mitte des Bildes:

Daraufhin geht es den Weg immer geradeaus weiter, auch bei der nächsten Kreuzung geradeaus weiterlaufen:

Dann kommt ihr irgendwann zu folgendem grünen Tor hier scharf rechts und ab jetzt immer auf dem großen Parkweg halten:

Es wird eine komplette Runde gelaufen (immer den blauen Pfeilen folgen):

Dann in der zweiten Runde geht es über die Rixdorfer Höhe, aber zuerst einmal die Runde weiter:

Die Stelle an der ihr zuerst rechts und dann gleich wieder links abbiegen müsst sieht so aus:

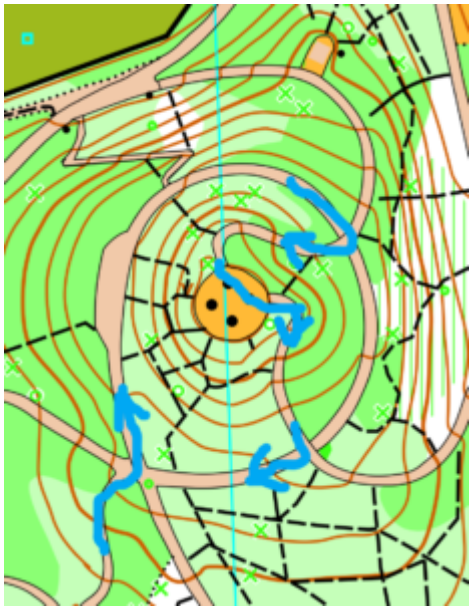
Und dann gleich links hoch:

Dann wieder dem Weg folgen. Ihr lauft zuerst über eine kleine Höhe dann geht es etwas bergab und dann wieder hoch. Dann kommt ihr an eine Kreuzung mit mehren wegen, hier NICHT bergab sondern links in den Weg um den „Gipfel“ einbiegen:

Da wir schon einmal so hoch oben sind geht es jetzt noch einmal einmal über den Gipfel, dafür zuerst einmal dem Weg folgen und dann muss man vom Weg rechts in eine Steigung abbiegen:

#

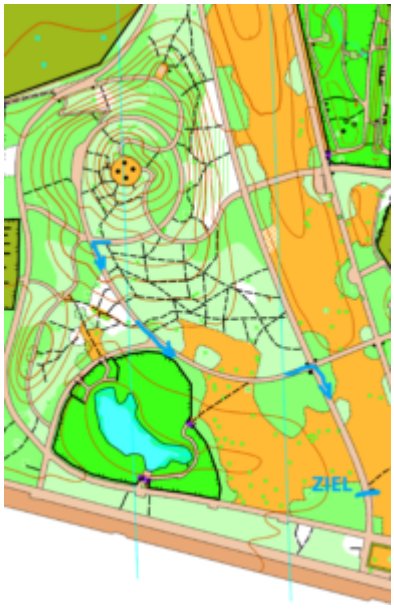
Hier zur Orientierung noch einmal die Karte:



Am Gipfel oben sieht es so aus hier einfach wieder auf dem anderen Weg hinunter laufen:

Anschließend gleich wieder an der ersten Kreuzung rechts, dann geht es vor zur Kreuzung, an der wir zuerst hochgelaufen kamen, hier in einer scharfen links Kurve auf den Weg den Berg hinunter einbiegen:

Diesem Weg dann bis zum Weg parallel zum Radweg folgen und auf diesen nach rechts einbiegen:



Das Ziel ist nach folgendem Gebäude:

Kleine Osterrunde

Der Start befindet sich hier:

Auf der Höhe dieses markanten Baumes links im Bild:

Es wird einmal nach Süden gelaufen und dann rechts auf den Rundweg einbiegen:

Nach der ersten runde geht es vorbei am Start in die zweite Runde ehe man dann auf den „Berg“ abbiegt:

Die Stelle an der ihr zuerst rechts und dann gleich wieder links abbiegen müsst sieht so aus:

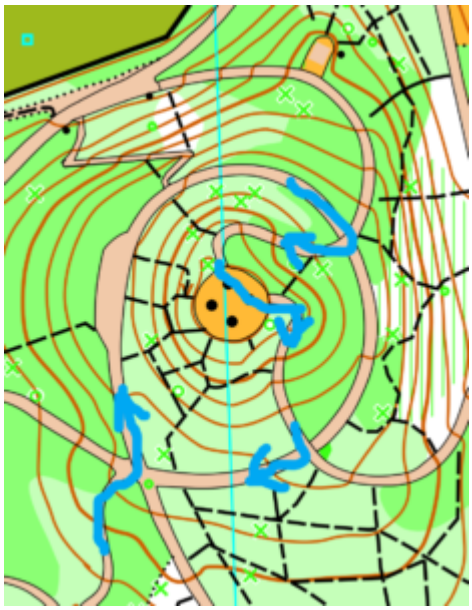
Und dann gleich links hoch:

Dann wieder dem Weg folgen. Ihr lauft zuerst über eine kleine Höhe dann geht es etwas bergab und dann wieder hoch. Dann kommt ihr an eine Kreuzung mit mehren wegen, hier NICHT bergab sondern links in den Weg um den „Gipfel“ einbiegen:

Da wir schon einmal so hoch oben sind geht es jetzt noch einmal einmal über den Gipfel, dafür zuerst einmal dem Weg folgen und dann muss man vom Weg rechts in eine Steigung abbiegen:

#

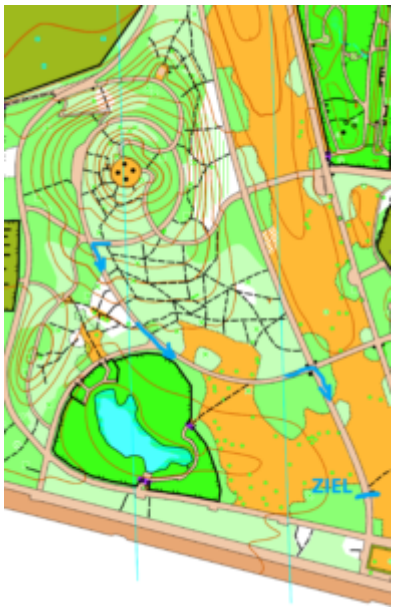
Hier zur Orientierung noch einmal die Karte:



Am Gipfel oben sieht es so aus hier einfach wieder auf dem anderen Weg hinunter laufen:

Anschließend gleich wieder an der ersten Kreuzung rechts, dann geht es vor zur Kreuzung, an der wir zuerst hochgelaufen kamen, hier in einer scharfen links Kurve auf den Weg den Berg hinunter einbiegen:

Diesem Weg dann bis zum Weg parallel zum Radweg folgen und auf diesen nach rechts einbiegen:



Das Ziel ist nach folgendem Gebäude:

Dokumente als PDF zum Download

Technische Hinweise

Streckenbeschreibung Große Oster Meile

Streckenbeschreibung Kleine Osterrunde

Training für zu Hause im Januar und Winterferien

30-Tage-Fitness-Aufgabe

Da wir unsere gemeinsamen Trainingstermine noch eine Zeit lang verschieben müssen, möchten wir euch mit einer täglichen Anti-Frust-Fitnessaufgabe erfreuen. Es ist für die ganze Familie geeignet und die ideale Unterbrechung für lange Schreibtischarbeit.

Die Aufgaben könnt ihr in der Telegram-Trainingsgruppe einsehen oder per Mail an Leichtathletik(at)BerlinerTurnerschaft.de als Wochenaufgabe erhalten.

In den Winterferien wollen wir für unsere Kinder und Jugendlichen ein paar kurze Onlinetrainingstermine und Austausch anbieten.

Über Fragen, Terminwünsche und Ideen freuen sich Konni und Claudi

Wir grüßen herzlich und bleibt schön gesund!

Euer BT-LA-Team

Links zu anderen **Trainingsanregungen/-aufgaben (Stand 9. Februar 2021):**

- Training im Februar
- Orientierungslauf oder -wandern ab 5.12. Update: 07.02.2021 Die Posten stehen nicht mehr zur Verfügung, aber zum Üben ist es trotzdem geeignet.
- BTFB Kinderturntag 2020 – Sportidee für unsere Jüngsten (4-8J.)

Alles Gute für das neue Jahr!

Wir wünschen euch ein friedvolles und gesundes neues Jahr 2021!

30-Tage-Fitness-Aufgabe

Da wir unsere gemeinsamen Trainingstermine noch eine Zeitlang verschieben müssen, möchten wir euch mit einer täglichen Anti-Frust-Fitnessaufgabe erfreuen. Es ist für die ganze Familie geeignet und die ideale Unterbrechung für lange Schreibtischarbeit.

Die Aufgaben könnt ihr in der Telegramm-Trainingsgruppe einsehen oder per Mail: Leichtathletik(at)Berlinerturnerschaft.de als Wochenaufgabe erhalten.

Fragen beantworten euch Konni und Claudi

Wir grüßen herzlich und bedanken uns für die vielen lieben Weihnachtsgrüße

Euer BT-LA-Team

Orientierungs- Lauf oder ~Wandern am 4.Adventswochenende:

Liebe Mitglieder,
die 22 Posten die es im Heinrich-Laehr-Park in Zehlendorf, zu finden gilt, wurden für das 4. Adventswochende noch mal neu gehängt. Die Strecke eignet

sich für Beginner*innen und Fortgeschrittene, wobei Letztere die Aufgabe haben, so selten wie möglich auf die Karte zu schauen. Dieser sog. Merk- oder Gedächtnis-OL funktioniert so, dass nur im Stehen auf die Karte geschaut werden darf, dies gezählt wird, vom Start bis zum Ziel selbständig die Zeit gemessen wird und jedes Stehenbleiben fürs Orientieren MIT Karte eine Zusatzminute bedeutet. Wer schafft die schnellste Zeit?
Für die Jüngeren und Unerfahreneren unter euch gibt es auch wieder ein Lösungswort. Wer gerne knobelt, notiert sich den Buchstaben auf der Vorderseite, ansonsten kann man auf der Rückseite schmulen, dann sollte es ganz einfach sein.
Der Start befindet sich Laehrstr./ Ecke Türksteinweg in 14167 Berlin (nahe Bushaltestelle Laehrstr., 285 + X10). Die Posten sind – passend zur Jahreszeit – weiße Karteikarten in Ziptec-Gefrierbeuteln.
Matthias freut sich auf eure Rückmeldungen und wünscht viel Spaß im Grünen sowie einen schönen 4. Advent! Hier geht es zur Karte, Have Fun.

Sportliche Grüße
Matthias

Bitte haltet euch bei allen Trainings an die geltenden gesetzlichen Regelungen. Zufallsbegegnungen haltet kurz und grüßt euch nur mit Abstand.
Weitere Trainingsaufgaben findet ihr unter: Training im Dezember

---

Training im Dezember

Liebe Sportler_Innen, liebe Eltern,

im Dezember bleibt das Training für die Freitags-Kinder bis 12 Jahren erlaubt, für alle Älteren leider nicht. Deshalb entfällt das Training für die Gruppen 1-2, und 13-15. Wir stellen euch weiterhin Trainingsanregungen/-aufgaben für alle Altersklassen zur Verfügung und freuen uns auf euer Feedback. Wir hoffen das ihr die Zeit gut übersteht und grüßen herzlich.

Hier geht es zu den Informationen:

- **Trainingsanregungen/-aufgaben:** ***Stand 30. Nov 2020***
    - Orientierungslauf oder ~Wandern ab 5.12. Update: 19.12.2020 Die

Posten wurden noch mal kontrolliert und stehen auch am 4. Adventswochende zur Verfügung
    - Treppentraining II und Übungen für`s Homeoffice, ~schooling
    - BTFB Kinderturntag 2020 -Sportidee für unsere Jüngsten (4-8J.)
    - Trainingsaufgabe KW20/45 (kann man jederzeit nachholen
- **Trainingszeiten und -Einteilung:**
    - **am Mittwoch: Stand 3.Dezember 2020** Heute wurde die Adolf-Glaßbrenner-GS „rot“ eingestuft, so das wir mittwochs nicht mehr trainieren können. Für euch gibt es auch die Wochenaufgaben, bleibt schön gesund und habt eine schöne Adventszeit.
    - **am Freitag: Stand 3. Dezember 2020** Am 5.12. und 11.12. ist noch mal Training Trainingszeiten und -einteilung, siehe Link. Ablaufplan-Freitagstraining, siehe Link Die Gruppen 8, 9 und 10 (Einladung erfolgte per Mail) treffen sich laufbereit in Sportkleidung, so pünktlich wie möglich im Schulenburgring 7. Wir dürfen nicht auf das Gelände. Da Noemi krank ist, steht die Notkleiderablage in diese nicht zur Verfügung.

    - Für unsere Älteren die (Gruppen 1-2, u. 13-15 und unsere jüngsten G12) muss das Training leider entfallen. Bitte sucht euch einen Trainingspartner, wir laden herzlich zum Austausch in der Telegram-Gruppe (auch als Desktop-Version für mehre Nutzer geeignet) ein.

Fragen beantwortet euch Konni in der Telegramm-Trainingsgruppe oder per Mail: Leichtathletik(at)Berlinerturnerschaft.de

Bleibt gesund!

Euer BT-LA-Team

Sportaufgabe: Treppentraining 2 /alternativ: 4 Fitnessübungen für zu Hause

Treppen-Training Teil 2

Warm up: 15-20 min kurz Einlaufen, ABC & Gymnastik

Zwischen den Übungen kannst du oben an der Treppe fünf Liegestütz und fünf Kniebeuge machen.

Für mehr Intensität, kannst du oben an der Treppen einen kurzen Sprint/Antritt absolvieren.
Viel Spaß beim Training!

1. Treppe hochlaufen (runter gehen), ein Fußaufsatz pro Stufe 1*mal
2. Treppe hochlaufen, rechts und links Fußaufsatz pro Stufe (Doppelkontakt) 1*mal
3. Seitenwechsel, Übung wiederholen, Treppe hochlaufen, links und rechts Fußaufsatz pro Stufe (Doppelkontakt)
4. Treppe hochlaufen, rechts-links-rechts und li-re-li Fuß-aufsatz im Wechsel (Dreier-Kontakt) 1*mal
5. Treppe seitlich hochlaufen, rechts und links Fußaufsatz pro Stufe (Doppelkontakt) 2*mal
6. Treppe hochlaufen (alternativ: gehen), ein Fußaufsatz pro Stufe 2*mal
7. Treppe hochlaufen, je rechts und links Fußaufsatz im Wechsel, dabei je eine Stufe auslassen 2-6*mal
8. Abschluss: 5-10 min kurz Auslaufen und Dehnen

Berliner Turnerschaft

BTLA

Lauf-& Walking-Treff X-Berg

www.bt-la.de

Treppentraining 2, Anleitung per PDF

Alternativ: Vier Sportübungen für´s Homeoffice, siehe PDF

Neue Wochenaufgabe: Orientierungs-Lauf oder ~Wandern

Hallo zusammen, es sind triste Zeiten für alle bewegungsfreudigen Nicht-Profis, daher zum Wochenende ein neues Angebot zum individuellen Sporttreiben. Es ist ein Orientierungslauf, der sich auch gut für Ungeübte oder einen Familienausflug mit integrierter Schnitzeljagd eignet.

Kleine Anleitung zum erfolgreichen Ausflug ins urbane Grün:

1. Karte in Farbe ausdrucken. Hier geht es zur Karte, PDF
2. zum Insulaner fahren / laufen (allein zu zweit oder gern mit der ganzen Familie
3. vom Start Posten (s.u.) in beliebiger oder numerischer Reihenfolge anlaufen und Buchstaben auf der Rückseite der rosa Karteikarten im entsprechenden Feld notieren
4. Lösungsparole herausfinden und mir gerne eine kurze Rückmeldung per Mail oder über Telegram geben

Der Start ist unweit des Planetariums am Beachvolleyballfeld beim Spielplatz in dem kleinen, feinen Park nahe S-Bahnhof Priesterweg. Man kann wunderbar mit dem Fahrrad entlang der S2/S25 ab Großgörschenstr./Bautzener Str, bzw. Südkreuz hinkommen oder das Ganze mit einem längeren Lauf (samt Höhenmetern) verbinden. In unmittelbarer Nähe kann man noch die Kleingärten Richtung Vorarlberger Damm entdecken oder das schöne Südgelände „mitnehmen“.

Die Karte ist übrigens nichts für Freunde präziser Kartierungskunst, da von 1987, aber die Wegestruktur ist noch so vorhanden, nur einzelne Pfade fehlen. Die roten Pfeile könnt ihr ignorieren, sie haben in diesem Kontext keine Bedeutung.

Noch Fragen oder keinen Drucker? Dann meldet euch, wir helfen gerne.

Habt Spaß und bleibt gesund!! Sportliche Grüße vom BT-LA-Team

Matthias

Hier geht es zur Karte, PDF

Weitere Trainingsideen:

- Übungen an Treppe, Berg und Senke (alle AK)

- Kinderturnabzeichen (Minis ca 3-7J.)