

# **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 Fußaufsatz 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



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. Lösungssparole 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.)
- 

## Erneut Kontaktbeschränkungen ab 2.11.2020



*Update 5.11.2020; Für Kindergruppen bis zu 12 J. bleibt es weiterhin erlaubt in Kleingruppen im Freien zu trainieren. Solange die Einstufung der Grundschulen Adolf Glaßbrenner GS und Charlotte Salomon GS mit der Stufe gelb bestehen bleibt, kann es weiterhin Mi-Training für Gruppe 4-7 geben. Es gibt auch Training für die Fr-Gruppen 8, 9 und 10. Wir haben eine Einladung per mehr verschickt. Trainingsinfos, siehe Link*

Liebe Sportler\_Innen, liebe Eltern,

Für alle Trainingsgruppen mit Kindern bis 12 Jahre (Gruppe 4 bis 10) ist es weiterhin erlaubt, draußen zu trainieren. Für diese gibt es ein reduziertes Trainingsangebot. Einige Ältere bleiben als Helfer mit dabei, für die Anderen stellen wir Wochentrainingsaufgaben und laden ein zum Austausch in der Telegram-Gruppe (auch als Desktop-Version für mehrere Nutzer möglich). Fragen und Anregungen könnt ihr gern in die Telegram-Gruppe geben oder per Email an [Leichtathletik\(at\)berlinerturnerschaft.de](mailto:Leichtathletik(at)berlinerturnerschaft.de)

Folgende Plätze laden zum Individualsport ein: Friedrichshain-Kreuzberg, siehe Link

Hier geht es zu den November 2020-Infos, *Trainingsinfos*, siehe Link

Liebe Grüße vom BT-LA-Team

Bleibt gesund!

„Die schwierigste Zeit in unserem Leben ist die beste Gelegenheit, innere Stärke zu entwickeln.“ DALAI LAMA

<https://lsb-berlin.net/aktuelles/coronavirus-lage>

[https://www.rbb24.de/politik/thema/2020/coronavirus/beitraege\\_neu/2020/10/berlin-senat-sondersitzung-lockdown-massnahmen.html](https://www.rbb24.de/politik/thema/2020/coronavirus/beitraege_neu/2020/10/berlin-senat-sondersitzung-lockdown-massnahmen.html)

---

# Training in der Herbstsaison ab 2.10.2020 an den Hallenstandorten



Update 30.11.2020, Training im Dezember, siehe Link

Liebe Sportler\_Innen,

Adé Sportplatz, ab dem 2.10.2020 trainieren alle Gruppen wieder an den Winterstandorten. Es ist eine logistische Herausforderung, vom großen Sportplatz an unsere Hallenstandorte umzuziehen. Einige behördliche Auflagen sind dafür umzusetzen. Der Platz ist sehr begrenzt. Deshalb haben wir die Trainingszeiten etwas gekürzt und einigen, hoffentlich vorübergehend, die zweite Trainingszeit gestrichen. Die Gruppen wurden leicht umstrukturiert. Mittwochs und freitags trainieren alle Gruppen (außer den Minis) draußen. Hier geht es zu den Informationen:

- Trainingszeiten und -Einteilung im November:
  - am Montag, siehe Link. Ablaufplan-Mo-Training inkl\_Gruppeneinteilung.
    - **Update 3. Nov 2020;** Für die Gruppen 1-2, u. 13-15 muss das Training leider entfallen. Trainingsaufgabe KW45
  - am Mittwoch, siehe Link. Ablaufplan-Mi-Training. Standortskizze (!neuer Treffpunkt!)
    - **Update 3. Nov 2020;** Gruppe 4-7 darf weiterhin trainieren, eine Einladung erfolgte per Mail.
  - Trainingszeiten und -einteilung am Freitag, siehe Link. Ablaufplan-Freitagstraining.
    - **Update 6. Nov 2020;** Die Gruppen 8, 9 und 10 (Einladung erfolgte per Mail) treffen sich heute lafbereit in Sportkleidung, so pünktlich wie möglich im Schulenburggring 7. Wir dürfen nicht in auf das Gelände. Notkleiderablage organisieren wir im Auto.
    - 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. Trainingsaufgabe KW45

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

Bleibt gesund!

Euer BT-LA-Team

Informationen zum Sportabzeichen-**Schwimmnachweis**

---

## Wettkämpfe im Freien wieder erlaubt :)



Unsere Oler dürfen ja schon seit einer ganzen Weile wieder an den Start, jetzt haben auch unsere Lauf- und Mehrkampffans Grund zum Jubeln, denn auch für euch gibt es wieder Wettkampfangebote!

- Hier findet ihr die aktuellen Termine:
  - Lauftermine bei Fragen, wendet euch an Matthias und Konni
    - Infos zum Volks-Crosslauf am 10.10.20, **Treffpunkt der BT-LA Starter\*innen:**  
*Start/Zielbereich auf der Wiese neben dem Cafe „Rodelhütte“, Startnummerausgabe durch Konni, BT-Wettkampfhirt bitte nicht vergessen.*  
*Treffzeit: Samstag, 10. Oktober für Starter\*innen 1,8 km um 9.45 Uhr, für Starter\*innen 5 km um 10.15 Uhr*
  - Orientierungslauftermine bei Fragen wendet euch an Ronny
  - Trainingstermine bei Fragen hierzu oder zu anderen Themen wendet euch bitte an Konni
- Turnfest 2021, Bitte meldet euch, BT-LA-Infos.
  - DMKM-Qualifikationskriterien für 2021 (Turnfest 16.5.2021)
  - Disziplinenübersicht
  - <https://www.dtb.de/mehrkaempfe>

Bitte nutzt die Angebote, wir freuen uns über zahlreiche Trainings- und Wettkampffaktive. Bleibt schön gesund! Liebe Grüße vom BT-LA-Team

**Hinweise zum Training:** ab 2.Oktober trainieren wir wieder an unseren **Bitte beachtet den aktuellen TRAININGSHINWEIS, BT-LA Training ab KW33-KW40, siehe Link**

**Unsere Wintertrainingszeiten gelten ab 2.Oktober 2020.** Aufgrund der besonderen Umstände wird das Training an den Winterstandorten ab KW41 weiterhin unter gesonderten Auflagen stattfinden. Wir können jede helfende





Training anzubieten. Damit es durchgängig stattfinden kann, bitten wir euch die Zeiten so gut wie möglich zu nutzen. Die Montagsgruppen bekommen eine Mittwochszeit. Wir trainieren weiterhin in den eingeteilten Kleingruppen und haben den Zeitplan leicht verändert, s.u. Eine Vermischung der Gruppen soll es noch nicht geben. Zum Training kommt bitte weiterhin mit der unterschriebenen Anmeldung, s.u. Da auch die Gruppenleiter zeitversetzt ein paar Tage Urlaub machen, hoffen wir weiterhin so gute Unterstützung unserer älteren Sportler\*Innen und Eltern zu erhalten. Wir bedanken uns ganz herzlich für die bereits geleistete Hilfe, das Verständnis und gegenseitige Rücksichtnahme aller. Passt gut auf euch auf und habt einen schönen Sommer.

Schöne Ferien wünscht das BT-LA-Team.

Hier geht es zum Zeitplan: [Training in den Sommerferien.](#)

A5-Zettel zur Trainingsteilnahme: [Erklärung zur Trainingsteilnahme Training,](#)

Für Informationen oder eine Einladung zur 1. oder 2. Trainingszeit wendet euch an Konni und Claudia per Telegram oder Mail:

[Leichtathletik\(at\)berlinerturnerschaft.de](mailto:Leichtathletik(at)berlinerturnerschaft.de) oder benutzt das BT-LA-Kontaktformular

---

## BTLA Infos zum Sommertraining



Aktuelle Informationen und alles zum Sommertraining haben wir für euch in einem Mitgliederbrief, siehe Link erfasst. Für unsere jüngsten Sportler/\*Innen gibt es ein gesondertes Schreiben: „Infobrief für unsere Minis“. Es bleibt weiterhin dabei, dass das Willy-Kressmann-Stadion für den Individualsport (max. zu zweit oder Familie / Wohngruppe unter Einhaltung der gesetzlichen Bestimmungen) vormittags und an den Wochenenden für euch geöffnet ist. Hier findet ihr ein paar Übungen, die ihr bei eurem Besuch im Stadion absolvieren könnt: Trimm-Dich Herzliche Grüße vom BT-LA-Team

---





Wenn du mitmachen möchtest, kontaktiere unsere Trainerin Bianca per E-Mail:  
b.weber(at)berlinerturnerschaft.de Sie gibt dir gerne alle weiteren  
Informationen.

Mit sportlichen Grüßen

Euer BT-Team

*Außerdem haben wir einen internen **BT-Trainingswettbewerb** gestartet. Ronny stellt eine Wochenaufgabe und alle können sich mit Trainingsaktivitäten daran beteiligen. Wer mit einsteigen möchte wendet sich an Ronny. Herzliche Grüße und trotz aller Umstände ein schönes Osterfest wünscht das BT-LA-Team*