Würfelspiel für die ganze Familie

Hier findet ihr die Spielanleitung als PDF und einen

- Trainingsplan mit Wochenübersicht (U6) und Spielvariationen
- Spielversion mit Ausmalvorlage
- Spielversion mit 36 Abstreichfeldern

Wir bedanken uns herzlich bei den sportlichen Akteuren und bei Ina (BT Jugend Bewegungsraum) Markus (BT-Vertreter der Jugend) für die Umsetzung des Projekts.

Das BT-LA-Team wünscht viel Spaß beim Sport!

Spielversion mit 36 AbstreichfeldernBT-LA-Spiel-Version_36_Abstreichfelder

Spielversion mit AusmalvorlageBT-LA-Spiel-Ausmalvorlage_compressed

Trainingsplan mit Wochenübersicht (U6) und Spielvariationen BT-Jugend_Kreative_Bastelstunde_Würfel-Trimm-Dich-Fit

---

Training im Februar 2021

Liebe Sportler_Innen, liebe Eltern,

ab sofort gibt es mittwochs und freitags um 17 Uhr für ca. 30-40 Minuten ein virtuelles Trainingstreffen per Jitsi Meet. Den Einladungslink erhaltet ihr per Mail (Leichtathletik@BerlinerTurnerschaft.de) oder in der Telegram-Trainingsgruppe. Vielen Dank an Kumbier IT für die unentgeltliche

Bereitstellung dieses Services.

Ina und Markus haben einen BT-Jugend Kanal bei YouTube erstellt. Sie wollen dort kleine Sportvideos mit diversen Angeboten (überwiegend für Kinder) darbieten, um die Zeit bis zur Wiedereröffnung der Hallennutzung zu überbrücken. Hier gehts zum Angebot: https://youtu.be/NTrtoyIq8sA

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

Links zu anderen **Trainingsanregungen/-aufgaben (Stand 12. Februar 2021):**

- Fitness-Spiel für die ganze Familie
- BT-Jugend_Kreative_Bastelstunde_Würfel-Trimm-Dich-Fit
- 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.)

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.)

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

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.)

BTFB Kinderturntag 2020 -Sportidee für unsere Jüngsten

Kinderturnabzeichen @ home Sportliche Wochenaufgabe für unsere Jüngsten Im Beitrag sind auch BT-Turnkinder zu sehen. Viel Spaß wünscht das BT-LA-Team

BTFB/Turnen, Beitrag Hauptstadt TV *„Aufgrund der aktuellen Ereignisse kann der Tag des Kinderturnens nicht wie gewohnt stattfinden, deswegen bringen wir ihn dieses Jahr zu Euch!*
Freut Euch auf das Kinderturnabzeichen @ home, die Purzelbaum-Challenge, Einblicke ins Berliner Kinderturnen, spannende Expertenrunden und vieles mehr!!“

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 laufbereit in Sportkleidung, so pünktlich wie möglich im Schulenburgring 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**

BT-LA Training ab KW33-KW40

Liebe Sportfreunde*Innen,

nach den Sommerferien trainieren wir wieder nach dem ursprünglichen Zeitplan in den eingeteilten Kleingruppen, s.u. Eine Vermischung der Gruppen soll es noch nicht geben. Zum Training kommt bitte weiterhin mit der unterschriebenen Anmeldung, s.u. Wir bedanken uns ganz herzlich für die bereits geleistete Hilfe, das Verständnis und gegenseitige Rücksichtnahme aller. Passt gut auf euch auf und kommt alle fleißig zum Training.

Hier geht es zum Zeitplan: Training im August/September 2020

A5-Zettel zur Trainingsteilnahme: Erklärung zur Trainingsteilnahme Training

Für Informationen oder eine Einladung zur 1. oder 2. Trainingszeit oder andere Anliegen, wendet euch an Konni und Claudia per Telegram oder Mail: Leichtathletik(at)berlinerturnerschaft.de oder benutzt das BT-LA-Kontaktformular