



Praktische Sportideen während der Corona-Zeit

Von Homeworkouts, Spielen auf Distanz bis hin zu Outdoorsport haben wir euch eine Sammlung hilfreicher Links zusammengestellt für den Sportalltag mit Corona. Hier findet ihr konkrete praktische Übungen und Sportideen für euch & eure Vereine.

Je nach aktueller Corona-Verordnung können die Sportideen dieser Sammlung mal mehr und mal weniger umgesetzt werden. Schaut euch an, was aktuell für euch und euren Verein passend ist.

Allgemeines zum alternativen Sportbetrieb im Verein während der Corona-Pandemie:

- Entwicklung & Umsetzung eines vereinsinternen Hygienekonzepts, das auf der jeweiligen Niedersächsischen Corona-Verordnung basiert
- Indoorsportarten nach draußen verlegen
- Outdoorsportarten neu in das Sportangebot mit aufnehmen, z.B. Walken, Boule, Inliner-Kurse
- Teilnehmerzahl der Sportgruppen verringern
- Neue Outdoor-Sportflächen erschließen z.B. Wälder, Wiesen, Parks, TrimmDichPfade, Skateparks,...
- Sportvideos für den Sport zu Hause erstellen und den Mitgliedern zur Verfügung stellen
- Sport-Challenges für zu Hause über Social-Media-Kanäle veröffentlichen (dient gleichzeitig der Öffentlichkeitsarbeit)
- Trainingspläne & Übungsideen für zu Hause per Mail/Post an die Mitglieder verschicken
- Etablierte Spiele und Übungen für den kontaktlosen Sport variieren (ggf. im gemeinsamen Übungsleiteraustausch)
- Trendsport anbieten: viele Trendsportarten sind Outdoor umsetzbar, Materialien können beim Landessportbund Niedersachsen e.V. ausgeliehen werden: <https://www.lsb-niedersachsen.de/themen/sportentwicklung/aktiv-in-jedem-alter/kids/trendsport>

Sammlung von Spielideen & Trainingsvideos

<https://padlet.com/dirkoertker/h7cb387ajg0b>

Natur aktiv erleben – Ideenkoffer

[https://www.lsb-niedersachsen.de/fileadmin/daten/dokumente/Sportentwicklung/Sport und Umwelt/Natur aktiv erleben/ideenkoffer-final_2015-01-15-4te.pdf](https://www.lsb-niedersachsen.de/fileadmin/daten/dokumente/Sportentwicklung/Sport_und_Umwelt/Natur_aktiv_erleben/ideenkoffer-final_2015-01-15-4te.pdf)

Abenteuer Outdoor – Das Spieleheft

[https://www.lsb-niedersachsen.de/fileadmin/daten/dokumente/Sportentwicklung/Aktiv in jedem Alter/AGI L/Nat%3%BCrlich gesund bleiben/Abenteuer Outdoor Spieleheft.pdf](https://www.lsb-niedersachsen.de/fileadmin/daten/dokumente/Sportentwicklung/Aktiv_in_jedem_Alter/AGI_L/Nat%3%BCrlich_gesund_bleiben/Abenteuer_Outdoor_Spieleheft.pdf)

Natur bewegt – gemeinsam draußen, kontaktlos bewegen

[https://www.lsb-niedersachsen.de/fileadmin/daten/dokumente/Sportentwicklung/Aktiv in jedem Alter/AGI L/Nat%3%BCrlich gesund bleiben/Bewegung in der Natur LSB Brosch%3%BCre Home page neu verlinkt.pdf](https://www.lsb-niedersachsen.de/fileadmin/daten/dokumente/Sportentwicklung/Aktiv_in_jedem_Alter/AGI_L/Nat%3%BCrlich_gesund_bleiben/Bewegung_in_der_Natur_LSB_Brosch%3%BCre_Home_page_neu_verlinkt.pdf)

Das Parksportabzeichen

<https://www.lsb-niedersachsen.de/fileadmin/daten/dokumente/Sportentwicklung/Sportabzeichen/Materialien/Infoschreiben.pdf>

Teilnahme an einem virtuellen Lauf

Infos u.a. hier:

<https://www.runnersworld.de/virtuelle-laeufe/>

Outdoor“sportarten“ testen/ anbieten:

- Wandern
- Rad fahren
- Tandem fahren
- Inliner fahren

- Skateboard fahren
- Longboard fahren
- Waveboard fahren
- Boule/ Petanque
- Beachball (geht auch im Winter)
- Krocket
- Slacklining
- Stand-Up-Paddling
- SpikeBall
- RopeSkipping/Seil springen
- Wikinger Schach
- Tischtennis
- Federball
- TrimmDichPfade entdecken
- Kanu/ Kajak fahren
- Orientierungslauf
- Parcour
- Fußballgolf
- Disc-Golf/Frisbeegolf
- Outdoor-Fitness-Geräte nutzen / Calisthenics
z.B. in Stadthagen, An der Schulstraße
z.B. in Bad Nenndorf, Im Kurpark &
- ...

Außersportliche Vereinsaktivitäten während der Corona-Pandemie:

- Renovierungs- & Reparaturarbeiten
- Instandhaltungsarbeiten
- Materialinventur
- Social-Media-Kanäle erstellen/pflegen
- Homepagepflege/-überarbeitung
- Einheitliche Vereins-E-Mail-Adressen erstellen
- Skype, Zoom, Teams und weiteren Videokonferenzsystemen für die digitale Kommunikation installieren/ausbauen
- Mitgliederpflege