

Presseinformation:

„Fit durch die Krise“ – Anregungen für Sport- und Bewegungsangebote zu Hause

Infos vom Oberhausener Ausschuss für den Schulsport und seinem Berater im Schulsport-Team

Wenn Schulen schließen, Sportvereinsangebote still stehen, Bolzplätze und Spielplätze gesperrt werden, empfohlen wird, das Haus möglichst nicht mehr zu verlassen, haben viele Schüler*innen fast keine Möglichkeit mehr sich zu bewegen.

Aus diesem Grund haben verschiedene Anbieter und Institutionen Online-Initiativen gestartet, um während der Corona-Krisenzeit Bewegungsideen zu veröffentlichen, die von Kindern und Jugendlichen zu Hause allein durchgeführt werden können.

So veröffentlicht das Ministerium für Schule und Bildung des Landes Nordrhein-Westfalen auf der Schulsportseite unter www.schulsport-nrw.de von Montag bis Freitag Bewegungsideen, die daheim allein umgesetzt werden können. Jeden Tag öffnet sich unter dem Motto „Fit durch die Krise“ ein ‚Bewegungstor‘ im Portal, unter dem zugleich einfache und kreative Mitmach-Angebote aus verschiedenen Sportbereichen präsentiert werden. Wie beim Adventskalender findet man tagesgenau ein neues Angebot, kann aber – wenn es Spaß gemacht hat und gut war – auf die vorherigen Angebote zurückgreifen. Dieses Angebot soll es auch im Monat April 2020 täglich geben.

Zudem gibt es die gemeinschaftlich von den in Nordrhein-Westfalen verantwortlichen Beratern im Schulsport (BiS) angeregten "Guten Bewegungsideen für Haus und Garten". Die hierfür installierte und von der Bezirksregierung Münster kommunizierte Plattformadresse lautet <https://padlet.com/dirkoertker/h7cb387ajg0b>. Hier werden in der Rubrik „Bewegung und Spiel in Zeiten von Corona (externer Link öffnet sich in neuem Fenster)“ zahlreiche Bewegungsideen für zu Hause, im Garten oder auf der Parkbank vorgestellt. Sogar ein Profifußballer von Schalke 04 (Ahmed Kutucu) gibt eine Reihe von Tipps, um mit dem Ball der Langeweile und der eingeschränkten Bewegungsfreiheit zu begegnen.

Darüber hinaus empfiehlt das Oberhausener BiS-Team Thomas Wentzel (Elsa-Brändström-Gymnasium) und Egbert Spickenbom (Theodor-Heuss-Realschule) gemeinsam mit dem Ausschuss für den Schulsport (AfS) unter den Links <https://youtu.be/q8R11VhxXbk> (Alba Berlin), <https://www.dfb.de/spieler/bis-u-11-spielerin/artikel/trick-kappen-3050/> (Deutscher Fußball-Bund) und <https://youtu.be/ENZhr94H7fw> (AOK) beispielhaft weitere Mitmachangebote diverser Anbieter.

Die Sportjugend Oberhausen ist bereits ebenfalls in dieser Sache aktiv und hat bereits Anregungen unter <https://sportjugend-oberhausen.de/gemeinsam/> im Netz zusammengestellt.

Und der Oberhausener Schachclub Schwarze Dame Osterfeld 1988 hat unter https://schwarzedameosterfeld.de/?page_id=8289 eine offene Gruppe eingerichtet, in der sich jeder Interessierte anmelden und mitspielen kann. Hier ist es zudem möglich, sich zum Schachspielen zu verabreden oder freitags um 19:00 Uhr an einem offenen Blitzschachturnier teilzunehmen.

Darüber hinaus hat das Sportbildungswerk NRW Sportkurse digitalisiert und stellt Online-Sportkurse über Sportdeutschland.TV zur Verfügung. Alle notwendigen Infos hierzu sind

unter dem Link <https://www.sportbildungswerk-nrw.de/wir-in-nrw/online-sportkurse/> zu finden.

Die Anregungen richten sich an alle und explizit nicht nur an nur diejenigen, die auch sonst viel Wert auf Sport legen. Dass zu Hause Zeit für sportliche Aktivität eingerichtet werden sollte, ist gerade jetzt wichtig, erklärt Trainingswissenschaftler Lars Donath von der Deutschen Sporthochschule in Köln „weil der Körper und der Geist nämlich auch über die Zeit abbauen. Das geht zwar nicht so dramatisch, solange man noch regelmäßige Alltagsaktivitäten hat, sich zumindest im Haus auch ein bisschen bewegt.“

AfS-Mitglied Thomas Wentzel ergänzt: “Das Oberhausener BiS-Team ist dankbar für die Vermittlung und Anregung vieler weiteren Bewegungsideen, die von Kindern und Jugendlichen zu Hause umgesetzt werden und alle Schüler*innen auch daheim in Bewegung bringen können. Daher sind wir dankbar für die Zusendung von entsprechenden Hinweisen und Internet-Links, die per E-Mail an ThomasWentzel@web.de oder schulsportreferat@oberhausen.de geschickt werden.“

Alle geeigneten Links sollen dann unter www.schulsport-oberhausen.de veröffentlicht und zugänglich gemacht werden.

Bleiben Sie aktiv und in Bewegung!

Das Team des Ausschusses für den Schulsport

Oberhausen, 02.04.2020

gez. AfS / i. A. Nahrstedt