

Spiel- und Übungsdienst-Idee



Name/Bezeichnung der Idee
Kleine Sporteinheit

Geeignet für

- Außendienst
- Innendienst
- Onlinedienst
- Freizeitaktivitäten

(Mehrfachnennungen möglich)

Anzahl der Teilnehmer
unbegrenzt

Zeitaufwand
ca. 30min Richtwert

Materialbedarf

Ausreichend Platz, Sportkleidung, Isomatte, was zu trinken

(Ablauf-) Beschreibung

Für zwischendurch eignet sich auch mal eine gemeinsam durchgeführte Sporteinheit. Über ein Online-Konferenztool wie Zoom, Skype, Microsoft Teams oder Google Hang Outs könnt Ihr gemeinsame Kraft und Ausdauer trainieren. Die ersten 5 Minuten wärmt Ihr Euch mit Hampelmännern und Ähnlichem auf. Dann darf jeder sich eine Übung aussuchen, die er oder sie kennt und gerne durchführt. Der- oder diejenige zeigt die Übung einmal den anderen Teilnehmern per Webcam beziehungsweise Smartphone-Kamera oder schickt einen Link mit einer Anleitung. Legt nach jeder Übung 20 Sekunden Pause ein, vergesst das Trinken nicht und plant die letzten 5 Minuten zum Dehnen ein. So haltet Ihr Euch fit für den nächsten Wettbewerb! Dies könnt ihr natürlich auch draußen auf dem Sportplatz oder großen Wiese mit genügend Abstand durchführen.

Bilder (optional)

Quelle/ingereicht durch

Feuerwehrmagazin.de JF-Querenburg