

«Fit durch die Corona Krise»

Liebe Fussballfamilie

Die aktuelle Situation zwingt uns nun seit einigen Wochen mehr oder weniger zuhause zu bleiben. Dadurch treiben wir unbewusst weniger Sport und unsere körperlichen Aktivitäten sind leider etwas eingeschränkt. Stattdessen bestimmen Netflix, Playstation, Computer etc. zum grössten Teil unseren Alltag. In gesundem Mass geht dies auch in Ordnung, nur sollten wir die körperliche Bewegung nicht vergessen. Sport, so wie wir ihn kennen und bisher ausgeübt haben, ist zurzeit leider nicht möglich. Aber Bewegung ist immer noch unerlässlich, für euch, eure Liebsten und natürlich für alle Fussballer/innen. Regelmässiges Training hält euch nicht nur in Form, sondern wirkt sich optimal auf euer allgemeines Wohlbefinden aus. Wenn Ihr euch jeden Tag ein wenig bewegt, hat dies einen positiven Einfluss auf Körper und Geist. Daher ermutigen wir euch, zuhause Sport zu treiben.

Wir von der TK haben daher ein paar Links für euch zusammengestellt. Hier findet ihr einfache, aber effektive Übungen, die ihr ohne Probleme in euren eigenen vier Wänden durchführen könnt. Es hat für jeden etwas dabei.

Wir sind davon überzeugt, dass es trotz der momentanen Situation für jeden möglich ist, sich in bestimmten Bereichen wie Ballfertigkeiten, Koordination, Mobilität oder Körperstabilität zu verbessern und dadurch fit zu bleiben. Sich regelmässig zu bewegen ist sehr wichtig, um in Form und gesund zu bleiben, damit ihr zu gegebener Zeit unter den bestmöglichen Bedingungen zu eurem Lieblingssport zurückkehren könnt. Viel Spass beim Durchklicken.

Übungen für 5 bis 12-Jährige:

<https://www.youtube.com/watch?v=7lb0ml8MxTk>

<https://www.youtube.com/watch?v=qN4INVtuHJY>

<https://www.youtube.com/watch?v=PQmX9wpvtkg>

<https://www.youtube.com/watch?v=XOn13L5f00E>

Übungen für 12-Jährige und älter:

<https://www.youtube.com/watch?v=EKJoeNhkNzU>

https://www.youtube.com/watch?v=brdtt_6hulM

<https://www.youtube.com/watch?v=lqsaHsFyPss>

<https://www.youtube.com/watch?v=uG0-1FEh4eI>

<https://www.youtube.com/watch?v=PFPcLqUguXc>

<https://www.youtube.com/watch?v=L3DhESx8Jm8>

<https://www.facebook.com/fitnais/videos/604002063315567/?t=11>

**Innerschweizerischer
Fussballverband**

Rüeggisingerstrasse 29
Postfach 1541
6021 Emmenbrücke 1
Telefon 041 259 06 60
Telefax 041 259 06 69
Internet: www.ifv.ch
E-Mail: ifv@football.ch

Hauptsponsor



Partner



Der IFV wünscht euch allen Gesundheit, viel Geduld und Durchhaltevermögen in dieser schwierigen Situation. Gemeinsam werden wir es schaffen!

Um die Home-Trainings mit einer Prise Motivation zu unterstützen, lanciert der Innerschweizerische Fussballverband eigens dazu einen Wettbewerb.

Sportliche Grüsse

Euer IFV Team

Wettbewerb

Aufgabe: Filmt eure Trainingseinheit und sendet uns diese wie folgt ein.

E-Mail: ifv@football.ch

Angaben: Vor- und Nachname, Verein und Team
Bsp. Max Muster, FC Muster, Da

Rahmenbedingungen:

- Für ein Team können mehrere Videos von verschiedenen Spieler/innen eingesendet werden.
- Die vom IFV zur Verfügung gestellten Videos dienen nur als Vorlage. Es können auch gerne eigene Übungen erstellt werden.
- Eine Jury des IFV wählt die drei besten Videos aus. Diese werden dann online gestellt und können von allen Besuchern der IFV Homepage bewertet werden (analog Kessler Fairplay Award).
- Der Wettbewerb richtet sich an alle Teams des IFV.
- Ein Video sollte nicht länger als 5 Minuten dauern und darf auch witzige Elemente beinhalten.
- Die Videos sind selbstverständlich unter Einhaltung der Corona Richtlinien des BAG zu erstellen.

Einsendeschluss: 30. April 2020

Preise:

1. Preis: 20 Tickets für ein Meisterschaftsspiel des FC Luzern und ein Training unter der Leitung eines Mitglieds der 1. Mannschaft des FC Luzern
2. Preis: 20 Tickets für ein Meisterschaftsspiel des FC Luzern und ein Training unter der Leitung von Patrick Bühlmann (Technischer Leiter IFV)
3. Preis: 20 Tickets für ein Meisterschaftsspiel des FC Luzern