

DIGITALE TÄGLICHE TURNSTUNDE

Die DIGITALE TÄGLICHE TURNSTUNDE ist ein neues Livestream-Angebot der SPORTUNION speziell für Kinder im Volksschulalter. Insgesamt werden sechs „Bewegungspausen“ angeboten, um Aufmerksamkeit und Konzentration zu fördern - und natürlich auch Abwechslung zu bringen.

Vier dieser Online-Einheiten sollten täglich absolviert werden, was den österreichischen und internationalen Bewegungsempfehlungen entspricht. Diese werden von zertifizierten Übungsleiter*innen der SPORTUNION durchgeführt und sind auf 15 Minuten pro Einheit aufgeteilt. Es werden Übungen gezeigt, die auch auf begrenztem Raum zuhause gut mitgemacht werden können.

Hier findest du den Stundenplan: <https://sportunion.at/digitaleturnstunde/>

SO FUNKTIONIERTS

Technik:

- Du benötigst einen Laptop/PC mit **Webcam** oder ein Handy/Tablet.
- Wir empfehlen, vor der ersten Einheit die **Zoom App** zu installieren. Die Erfahrung hat gezeigt, dass die Technik über die App besser funktioniert. Den Link zur App findest du hier: <https://zoom.us/download>
- Die Teilnahme ist auch über den **Browser** möglich.
- Hilfe zum **Einloggen**: [Wie nehme ich an einem Meeting teil?](#)

Pünktlicher Beginn:

- Wir beginnen immer **pünktlich** um .40 Uhr mit der Begrüßung.
- Die TrainerInnen starten spätestens um .45 Uhr die aktiven Übungen.
- Um .46 Uhr wird die Möglichkeit zur Teilnahme **geschlossen**.

Regeln:

- Bitte gib den **Namen** deines Kindes/deiner Kinder ein im zoom Chat ein sollte dort der Elternname aufscheinen.
- Wir weisen darauf hin, dass **ALLE TeilnehmerInnen nur mit aktiver Kamera** am Kurs teilnehmen können. Damit wollen wir Sorge dafür tragen, dass die **Kinder sich in einem geschützten Raum** frei bewegen können. Sollte dem Aufruf zum Einschalten nicht Folge geleistet werden, behält sich die SPORTUNION vor, die TeilnehmerInnen aus dem Kurs auszuloggen. Die Mikrofone der TeilnehmerInnen werden während der Einheit stumm geschaltet.
- Unsere Übungen sind so konzipiert, dass sie sich auf **kleinem Raum** durchführen lassen. Achte bitte trotzdem darauf, dass du ca. 2x2m Platz hast. Wenn sich ein Erwachsener mit ausgestreckten Armen einmal im Kreis drehen kann ohne anzustoßen, sollte das gut passen.
- Alle Kinder tragen komplette **Bekleidung** (z.B. T-Shirt und Shorts).
- Die **Teilnahme** erfolgt auf **eigene Gefahr**.