



Übersicht zu Bewegungsangeboten für Zuhause

→ aufbauend auf der Ideensammlung des DSLV Bayern e.V unter

https://padlet.com/alinakirch/h9d8mijqaypd?fbclid=IwAR3Bbj22oxqzMOo1Hw8N1uzHb0KLYeTatxR4cfcUv8jhWqIK_qghiYiOFJ4 (die Sammlung wird auf Padlet laufend erweitert!)

Allgemeines/Fitness:

- <https://www.youtube.com/watch?v=3kbhr03wJh4>
ALBAs tägliche Sportstunde hat sich in sehr kurzer Zeit fast schon zu einem Klassiker entwickelt. Jeden Dienstag und Donnerstag gibt es eine neue Sportstunde für die Oberschule. Vielseitige, motivierende Übungen zu Koordination und Kraft, sehr professionell umgesetzt – übrigens kaum basketballspezifisch!
- <https://www.youtube.com/channel/UC6--IGei5-Qtevb6KJLN6A>
Youtube-Kanal der Kindersportschule Mönchengladbach: eine Vielzahl verschiedener Übungen, recht professionell gemacht
- <https://www.youtube.com/channel/UCkuUg6Bnh6COuCyw3h10yUg/videos>
umfassender und ansprechender Kanal des MTV München (Breitensport) in verschiedenen Sparten (Gymnastik, Fitness)
- https://www.sportunterricht.ch/Theorie/sport_zu_hause.php
breite Übungssammlung für Zuhause, geordnet nach Trainingsschwerpunkt/-ziel (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination, Entspannung)
- <https://lsb-berlin.net/aktuelles/move-at-home/>
vielfältiges Mitmachprogramm (Mo-Fr jeweils 9:30 und 14 Uhr) des Landessportbundes Berlin von Allround-Fitness über Yoga bis Tanz
- https://www.youtube.com/watch?v=o0S-pb_9a1s
Die „Konkurrenz“ von ALBA zieht nach. Die Reihe der Telekom Baskets startet am 27.03. – könnte interessant sein, aber noch nicht zu beurteilen.

Sportartspezifisches:

- Lust auf eine Runde Home-Tischtennis? Dann hier lang:
https://twitter.com/fums_magazin/status/1239296266468720640
- Handball (BHV – Bayerischer Handballverband):
<https://www.bhv-online.de/news/2020/03/26/bhvfithome-folge-1-online!/>
Mo-Do jeweils ein Trainingsvideo, Freitag dann eine Challenge!
- KNS (Berufsfachschule für Gymnastik):
<https://www.kns-move.com/>
Live-Unterricht zu bestimmten Uhrzeiten in Richtung Fitness/Gymnastik
- Kung Fu–Training im online Livestream:
<https://fengbao.at/fengbao-kung-fu-stream-zuhause-familien-kids-boxen-wien/>

Lustiges/Kreatives

- Kurze koordinative Übungen mit Felix Neureuther:
<https://www.facebook.com/FelixNeureutherFansite/videos/214764473299558/>
- Übungen mit Klopapier:
https://www.youtube.com/watch?v=BgdceeDDdDM&feature=emb_logo
https://www.youtube.com/watch?v=G8cl_m3DHE

**Speziell für Grundschule:**

- <https://www.youtube.com/watch?v=olNRORNaXyU>
ALBAs tägliche Sportstunde hat sich in sehr kurzer Zeit fast schon zu einem Klassiker entwickelt. Jeden Mo, Mi und Fr gibt es eine neue Sportstunde für die Grundschule. Vielseitige, motivierende Übungen zu Koordination und Kraft, sehr professionell umgesetzt – übrigens kaum basketballspezifisch!
- „Fitness für Grundschüler“:
<https://www.youtube.com/channel/UC0qib0gHudc1eoDJxrzsG1A?fbclid=IwAR2EHEsia68ArtYEHvAP3ZPkibVuNG4t00nnkIVi-x1P6RuDR-7bQEFWyyY>
- Würfelspiel „Bewegungspause“ (s. Anhang unten!)
- „Fit mit Felix – Beweg dich schlau“ - Tägliche (kurze) Übungen mit Felix Neureuther:
<https://www.br.de/nachrichten/sport/fit-mit-felix-beweg-dich-schlau-mit-felix-neureuther,Rn9v74T>
- <https://www.youtube.com/watch?v=1Tn3FL-atbo>
spezielle Trainingsreihe des MTV München für Kinder
- https://www.sportfachbuch.de/pdf/coole_hausaufgaben.pdf
Bewegungsideen (in erster Linie für Lehrer), Hofmann-Verlag (kostenlos)
- <https://www.youtube.com/watch?v=d3LPrhI0v-w&list=PLYCLOpd4VxBvPHOpzoEk5onAEbq40g2-k>
Kids Workout Kanal mit vielen Videos – auf Englisch! (evtl. für Bili-Klassen interessant)

Apps für Workout/Bewegung:**Seven**

Fitnessübungen

jeden Tag ca. 7 Min.

**Adidas Training**

(by runtastic)

(eher für Jugendliche)

**Adidas Running**

(by runtastic)

**GoNoodle Games**

spielerisch bewegen

für Kinder



BewegungsPause





Stehe 20 Sekunden auf deinem rechten oder linken Bein.

Variante 1: Schließe dabei deine Augen.

Variante 2: Schließe dabei deine Augen und zeichne (schreibe) mit deinem rechten oder linken Arm vor dem Körper einen Kreis (eine 8).



Führe deinen linken Ellenbogen zum rechten Knie und anschließend deinen rechten Ellbogen zum linken Knie.

Wiederhole dies 10x.



Hüpfе für 20 Sekunden auf einem Bein im Zimmer herum, ohne etwas zu berühren. Hüpfе auch auf dem anderen Bein.



Gehe 20 Sekunden auf den Zehenspitzen durch den Raum. Bewege dich sehr leise und stoße niemanden und nichts an.

Variante: Gehe auch rückwärts.



Mache 10 Kniebeugen. Stelle dich hierzu etwa hüftbreit auf. Deine Füße sind leicht nach außen gedreht. Beuge langsam deine Knie, bis deine Oberschenkel parallel zum Boden sind (dein Po schiebt sich dabei nach hinten). Bringe deinen Körper kraftvoll zurück in die Ausgangsposition, indem du Druck auf die Fersen ausübst.



Mache 10 Hampelmänner. Stelle dich hierzu aufrecht hin. Deine Arme sind seitlich am Körper angelegt. Hüpfе in den Grätschstand und klatsche gleichzeitig deine Hände über dem Kopf zusammen. Mit einem erneuten Sprung kehrst du wieder zur Ausgangsposition zurück.

