

Ideensammlung digitaler Sportangebote – Bewegungszeiten für „Schule zuhause“, Notfallbetreuung und Wechselunterricht (Aktualisierung Stand Februar 2021)

Wir befinden uns noch immer in einer Situation, auf die wir uns schnell und flexibel einstellen müssen und die für das Fach Sport eine Herausforderung darstellt. Unser Alltag ist durch die Schulschließungen bzw. den Wechselunterricht ein anderer als zuvor. Dies hat auch Auswirkungen auf die Zeit, in welcher sich Schülerinnen und Schüler bewegen: Der gewohnte Sportunterricht und die Trainingseinheiten im Verein fallen aus.

Da Bewegung, Spiel und Sport unverzichtbare Bestandteile des Schullebens und des Alltags unserer Schülerinnen und Schüler darstellen, sammelt das GSB/WSB-Team im ersten Teil Ideen und Anregungen in Form von **Videos zum Mitmachen**, um Lehr- und Betreuungskräften Möglichkeiten aufzuzeigen, wie Kinder und Jugendliche sich dennoch abwechslungsreich und sicher bewegen können.

Im zweiten Teil wird auf weitere empfehlenswerte **Spielerbeschreibungen und Foren** verwiesen.

Hinweise:

1. Für den Inhalt der Angebote sind die jeweiligen Anbieter verantwortlich.
2. Viele der angegebenen Links verweisen nur auf ein bestimmtes Video des Anbieters. Bei Eingabe der jeweiligen Überschrift in einer Internet-Suchmaschine erscheinen häufig weitere Folgen.
3. Die Tipps für Kitas, Grundschule und weiterführende Schule sind in einer Gesamtliste zusammengefasst. Zur besseren Übersicht orientieren Sie sich bitte an den weiteren Listen, die inhaltsgleich, jedoch nach den jeweiligen Zielgruppen unterschieden sind.
4. Wir empfehlen so viel als möglich Bewegung und Sport an der frischen Luft anzuregen, welche ein notwendiger Ausgleich zur gesteigerten Bildschirmzeit während des Unterrichts und auch während der Freizeit der Kinder und Jugendlichen bietet. Sicherheitsrelevante Aspekte sind grundsätzlich zu berücksichtigen.



Teil I: Ideensammlung zum „Bewegen zuhause“ - Videos zum Mitmachen

Henriettas bewegte Schule

Vor allem Grundschüler haben ein großes Bewegungsbedürfnis. Henrietta bringt jetzt Musik, Spaß und Bewegung in die Wohnzimmer. Online gibt es Anleitungen und Erklärungen zu effektiven Fitness-Übungen, coolen Hip-Hop-Moves oder entspannenden Yoga-Übungen.

Dauer: zwischen 2 und 30 Minuten – sehr viele Folgen zu verschiedenen Bereichen

Zielgruppe: Kita, Klassenstufen 1 bis 6

<https://www.aok.de/pk/nordwest/inhalt/online-fitnessuebungen-henriettas-bewegte-schule/>

Abruf am 11.02.2021

Die digitale Sportstunde: Mach mit – bleib fit!

Das Kultusministerium Baden-Württemberg bietet in Kooperation mit Regio TV ein digitales Sportangebot auf spielerische Art sowie unter Anleitung einer Sportlehrkraft und prominenten Sportlerinnen und Sportlern. Dazu werden jeweils passende Handouts veröffentlicht.

Dauer: je ca. 12 Minuten – 23 Folgen

Zielgruppe: Klassenstufen 1 bis 8

<https://km-bw.de/Mach+mit+bleib+fit> Abruf am 11.02.2021

ALBA BERLIN lädt Kinder und Jugendliche zur digitalen Sportstunde ein

Der Berliner Basketball-Club stellt für drei Altersgruppen (Kita – Grundschule – Oberschule) ein Angebot „zum Ansehen und Mitmachen in den eigenen vier Wänden“ bereit.

Dauer: je ca. 20 Minuten – min. 31 Folgen (Kita-Kids)
je ca. 25 Minuten – min. 18 Folgen (Grundschule)
je ca. 40 Minuten – min. 14 Folgen (Oberschule)

Zielgruppe: Kita, Grundschule, Weiterführende Schule

<https://basketball.de/bbl/alba-berlin-coronavirus-digitale-sportstunde-kinder-jugendliche/>

Abruf am 03.02.2021

Bewegungspause feiert Comeback

BZfE-Videoclips mit bewegenden Ideen für Bewegungspausen im Unterricht:

Jumping Jack, Bodypercussion, Bend your knees, Stretching

Dauer: ca. 3 bis 5 Minuten, 4 Folgen

Zielgruppe: Weiterführende Schule

<https://www.bzfe.de/service/news/aktuelle-meldungen/news-archiv/meldungen-2021/januar/bewegungspause-feiert-comeback/> Abruf am 11.02.2021

Bewegung – Funktionelles Training mit Felix Klemme – 3 Übungen zum Mitmachen

Felix Klemme ist Sportwissenschaftler und Lifecoach. Er zeigt in diesem Video drei Übungen des Funktionellen Trainings, die man sofort in Echtzeit mitmachen kann.

Dauer: ca. 14 Minuten

Zielgruppe: Weiterführende Schule

<https://www.youtube.com/watch?v=Gbhrga6q9co> Abruf am 03.02.2021

Zuhause in Bewegung bleiben

Aus der Schweiz erreichte uns dieses Angebot, welches speziell für die Zeit während der Schulschließungen angepasst wurde. Hier finden sich zwei Bewegungszyklen, in welchen Bewegungspausen, Geschicklichkeitsspiele usw. vorgestellt werden.

Dauer: ca. 30 bis 60 Sekunden Erklärvideo, je ca. 3–10 Minuten Durchführung

Zielgruppe: Klassenstufen 3 und 4, Weiterführende Schule

<https://schulebewegt.ch/de/specials-sets/zuhause-z-1-2?scrollPos=0> (Zyklus 1+2 für jüngere Kinder)

<https://schulebewegt.ch/de/specials-sets/zuhause-z-2-3?scrollPos=0> (Zyklus 2+3 für ältere Kinder und Jugendliche) Abruf am 05.02.2021

DFB – ‚Challenges‘ für das Training zuhause

Der DFB hat Ideen für ein Training zuhause zusammengestellt. Es werden altersklassenspezifisch geeignete Aufgabenstellungen vorgestellt. Im ersten Teil seiner Reihe widmet sich der DFB dabei der Verbesserung der technischen Fertigkeiten.

Dauer: je 8 bis 10 Anregungen, je Übung ca. 30 bis 60 Sekunden

Zielgruppe: Grundschule, Weiterführende Schule

https://www.dfb.de/trainer/artikel/training-trotz-corona-die-technik-im-eigentraining-zuhause-verbessern-3141/?no_cache=1&fbclid=IwAR1Oy5CpXI2X7mxQtlnytACMIIn8Gtu6fEgls8-eYkMzroM5vswleflBkw Abruf am 03.02.2021

VfB Workout Teil 1 | VfB Stuttgart

Der VfB Stuttgart bietet für zuhause ein Bewegungsprogramm an, damit man sich auch dort ausreichend bewegt. Die Empfehlung des Trainers lautet: „*Wenn Ihr sonst bereits regelmäßig trainiert, könnt Ihr selbstverständlich auch mehrere Durchgänge absolvieren...*“

Dauer: ca. 6 Minuten pro Durchgang

Zielgruppe: Weiterführende Schule

<https://www.youtube.com/watch?v=-J3uJnPrtuQ> Abruf am 08.02.2021

KSC Wildpark Challenge

Mit ihrer "KSC Wildpark-Challenge" stellen die U 12-Trainer des Karlsruher SC ihren Spielerinnen und Spielern verschiedene Aufgaben. In diesen werden kognitive, körperliche und fußballerische Leistungen miteinander verknüpft.

Dauer: ca. 2 Minuten pro Challenge

Zielgruppe: Weiterführende Schule

https://www.dfb.de/spieler/artikel/kreatives-eigentraining-die-wildpark-challenge-der-ksc-junioren-3304/?no_cache=1&cHash=e04764f9478a24726d54962833eea7cd Abruf am 08.02.2021

BHVfitHOME

Hier finden sich Ballsport-Übungen und Clips mit dem Handball vom Bayerischen Handball-Verband (BHV) mit Handball-Weltmeister Dominik Klein.

Dauer: je ca. 5 Minuten – min. 4 Folgen

Zielgruppe: Grundschule, Weiterführende Schule

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLkilEymkOsMLbf935ahgMqly-ZR3Gw-lb>

Fit mit dem DHB – kleine Fitnessserien des Deutschen Handballbundes

"Wir machen stark - fit mit dem DHB": Das ist das Motto der kleinen Fitnessserie des Deutschen Handballbundes für alle die zuhause sind. Einfache (Ball-)Übungen für Kinder und Jugendliche werden gezeigt und können im Nachhinein geübt werden.

<https://www.dhb.de/de/redaktionsbaum/verband/fit-mit-dem-dhb---zweite-folge-mit-kinderuebungen-/> Abruf am 08.02.2021

Von hier aus erfolgt eine Verlinkung zu weiteren Folgen.

Dauer: ca. 5 bis 10 Minuten Erklärvideo, je ca. 10 bis 20 Minuten Durchführung

Zielgruppe: Klassenstufen 3 und 4, Weiterführende Schule

https://www.youtube.com/watch?v=blvYg_TTKy8&feature=emb_rel_end Abruf am 08.02.2021



Links und zahlreiche Ideensammlungen in gesammelter Form gibt es unter:

In form – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

<https://www.in-form.de/wissen/sportangebote-fuer-kinder-und-jugendliche-zu-hause-nutzen/> Abruf am 08.02.2021

Teil II: Ideensammlung zum „Bewegen zuhause“ - Spielbeschreibungen und Foren

Bewegungsideen für Lehrkräfte – Anregungen aus verschiedenen Bundesländern:

- Bayrisches Landesamt für Schule – Landesstelle für den Schulsport:
http://www.laspo.de/index.asp?b_id=559&k_id=28135
- Bewegte Schule – Gesunde Schule Niedersachsen online:
<https://schulsportwelten.de/digitale-sportstunde>
- Fit durch die Krise – Schulsport Nordrhein-Westfalen:
<https://www.schulsport-nrw.de/fuer-schuelerinnen-und-schueler/sport-machen/fit-durch-die-krise.html>

Weitere Sammlungen, Vorschläge und Bewegungsideen finden Lehrkräfte auf diesen Seiten:

- <http://lis-in-bw.de/,Lde/Startseite>
- <https://zsl-bw.de/,Lde/Startseite/lernen+ueberall>
- <https://www.kinderturnstiftung-bw.de/>
- <https://www.gemeinschaftserlebnis-sport.de/corona/>
- <http://sportunterricht.de/>
- <https://lehrermarktplatz.de/>

Blogs & Padlets als Anregungen für Lehrkräfte:

- <https://arisgrundschulblog.wordpress.com/>
- <https://padlet.com/dirkoertker/main>
- https://padlet.com/jm_oleander23/sid2h4djk27
- <https://padlet.com/avidovic1/2l4fwgelqy2pcned>

jeweils Abruf am 09.02.2021

