

## 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

### Kinder-Fitness mit Greccorobic

Grecco Ampelini bringt Kinder auf eine abenteuerliche Reise zu dem verborgenen Tempel von Huklapek. Dabei werden alle ein komplettes Aerobic-Training durchmachen - kindgerecht, mit viel Spaß und guter Laune.

**Dauer:** ca. 8 Minuten

**Zielgruppe:** Kita, Klassenstufen 1 und 2

<https://www.youtube.com/watch?v=7lb0ml8MxTk> Abruf am 08.02.2021

### Taffis Turnstunde

Mit der ersten Staffel von Taffis Turnstunde hat die Deutsche Turnerjugend das Kinderturnen in die häuslichen Wohnzimmer und die Kinder gemeinsam mit ihren Eltern in Bewegung gebracht. Taffi präsentiert gemeinsam mit Singa Gätgens, Botschafterin von „Kinder stark machen“, Kinderturn-Stunden, die so konzipiert sind, dass alle an den Bewegungseinheiten teilnehmen können.

**Dauer:** je ca. 20 Minuten – 15 Folgen

**Zielgruppe:** Kita, Grundschule

<https://www.dtb.de/offensive-kinderturnen/schwerpunkte/taffis-turnstunde/#c18677> Abruf am 11.02.2021

### Kinder stark machen Mitmachprogramm

Im Rahmen ihrer Initiative "Kinder stark machen" hat die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) auf YouTube ein Mitmachprogramm mit viel Bewegung und Musik für Kinder bereitgestellt.

**Dauer:** je ca. 16 Minuten – min. 15 Folgen

**Zielgruppe:** Kita, Grundschule

[https://www.youtube.com/playlist?list=PLRsi8mtTLFAwl-FKQAR9Xeo31C\\_1gm\\_R6](https://www.youtube.com/playlist?list=PLRsi8mtTLFAwl-FKQAR9Xeo31C_1gm_R6) Abruf am 08.02.2021

### KinderYoga mit Nathalie

Die Clips beinhalten Yoga-Übungen für Kinder ab ca. 4 Jahren, welche in Geschichten verpackt sind und selbstständig oder mit den Eltern zusammen geübt werden können.

**Dauer:** ca. 20 bis 30 Minuten, min. 10 Folgen von Nathalie Piller Yoga

**Zielgruppe:** Kita

<https://www.youtube.com/watch?v=bUOoAtKSP1c> Abruf am 11.02.2021

## Kiana Yoga

Yoga für Kinder/Kinderyoga für Grundschüler/Yoga, Achtsamkeit und Entspannung Übungen für Kids – Anleitung, direkt zum Mitmachen

**Dauer:** ca. 10 Minuten

**Zielgruppe:** Kita, Grundschule

[https://www.youtube.com/watch?v=D7HzVY3ZkEI&feature=emb\\_title](https://www.youtube.com/watch?v=D7HzVY3ZkEI&feature=emb_title) Abruf am 08.02.2021

## 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

## Fit mit Clips für Kids

Hier finden sich Bewegungsideen der Kinderbeauftragten der Stadt Stuttgart, dem Amt für Sport und Bewegung sowie dem Gemeinschaftserlebnis Sport, die zu Hause ohne viel Aufwand ausprobiert werden können.

**Dauer:** je ca. 2 Minuten – min. 28 Folgen

**Zielgruppe:** Kita, Grundschule

<https://www.youtube.com/watch?v=JKOAADHPpbY&list=PLV2YHnnz-SUzslNBf7OXXMSPXdtLpW1WI&index=11> Abruf am 12.02.2021

## Fit mit Felix - beweg Dich schlau!

"Fit mit Felix" - Sport und Fitness für Kinder in den zwei Webserien "Olympia im Kinderzimmer" und "Beweg dich schlau" der BR-Sportredaktion mit Ski-Star Felix Neureuther.

<https://www.ardmediathek.de/br/sendung/fit-mit-felix/Y3JpZDovL2JyLmRIL2Jyb2FkY2FzdFNlcmllcy8yZWQzZGY1Mi05MmU1LTRiNmQtODk4NC00MjZmMzRhNTM0ZDU/> Abruf am 08.02.2021

### Staffel 1: Beweg dich schlau

**Dauer:** ca. 2 Minuten – min. 20 Folgen

**Zielgruppe:** Kita

### Staffel 2: Olympia im Kinderzimmer

**Dauer:** ca. 10 Minuten – min. 20 Folgen

**Zielgruppe:** Grundschule

Weitere Infos unter: <https://www.bewegdichschlau.com/kinder-und-schule> Abruf am 08.02.2021

## 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

## Familien Workouts- Kraft, Beweglichkeit, Koordination

In diesen Videos zeigt die Diplom Sportmanagerin und Personal Trainerin Andrea Bodor gemeinsam mit ihrem Sohn Joschua ein gezieltes Ganzkörpertraining zum Mitmachen.

**Dauer:** ca. 12 Minuten

**Zielgruppe:** Grundschule

<https://www.youtube.com/watch?v=PQmX9wpvtkg> Abruf am 03.02.2021

<https://www.youtube.com/watch?v=ENZhr94H7fw> 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 bis 10 Minuten Durchführung

**Zielgruppe:** Klassenstufen 3+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

## Eric Gauthiers Wohnzimmerballett

Eric Gauthier bleibt in Kontakt mit seinem Publikum und aktiviert alle Tanzwilligen auf lockere und „coole“ Weise, im Wohnzimmer zu tanzen. Kleine Choreografien und Tänze werden erarbeitet und können sofort mitgemacht werden.

**Dauer:** ca. 3 bis 8 Minuten pro Erklärvideo

**Zielgruppe:** Grundschule

<https://www.youtube.com/channel/UCG12Fki4czUq4ION3if93Vg> Abruf am 08.02.2021

## Aktion "Starkmacher": Kindertraining mit Malaika Mihambo

Herzsprung heißt das Projekt, mit dem Weitsprung-Weltmeisterin Malaika Mihambo in Zeiten der Corona-Krise gemeinsam mit dem Verein „Starkmacher“ Grundschulkindern in ihr Wohnzimmer holte.

**Dauer:** ca. 40 Minuten – min. 50 Folgen

**Zielgruppe:** Grundschule

<https://www.leichtathletik.de/training/trueathletes-at-home/training-drinnen-draussen/kindertraining-mit-malaika-mihambo> Abruf am 08.02.2021

## 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](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](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>

Abruf am 08.02.2021

## 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](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

**Kitu-App der Kinderturnstiftung Baden-Württemberg** In dieser aktuellen Ausnahmesituation bietet die kostenfreie „Kitu-App: Gemeinsam spielen und bewegen“ über 200 große und kleine Übungen für eine bewegte Pause zuhause.

**Dauer:** beliebig

**Zielgruppe:** Kita, Klassenstufen 1 bis 6

<https://www.kinderturnstiftung-bw.de/kitu-app-gemeinsam-spielen-bewegen/> Abruf am 03.02.2021

### **KiTu-Broadcast Materialsammlung des STBs**

Auf dieser Seite findet sich ein Archiv vieler Spielideen, Geräteaufbauten, Stundenbilder und sonstiger Informationen rund um das Kinderturnen.

**Dauer:** unterschiedlich

**Zielgruppe:** Kita

<https://www.stb.de/kinderturnen/kitu-broadcast/> Abruf am 22.02.2021

### **Outdoor-Broschüre für Stundenbilder mit Übungen für Kinder und Eltern**

Kinder brauchen frische Luft für ihre körperliche und geistige Entwicklung. Dabei haben sie nicht nur sehr viel Spaß, sondern sie entdecken so auch spielend ihre Welt.

**Dauer:** idealerweise 1 bis 2 Stunden täglich

**Zielgruppe:** Kita

<https://www.stb.de/kinderturnen/kinderturnen-outdoor/> Abruf am 22.02.2021

### **Bewegungspäckchen**

Gemeinsam mit dem Badischen Turner-Bund und dem Schwäbischen Turnerbund hat die Kinderturnstiftung Baden-Württemberg Bewegungsanregungen ohne oder mit einfachen Alltagsmaterialien gesammelt und diese in Bewegungspäckchen gepackt.

**Dauer:** unterschiedlich

**Zielgruppe:** Kita, Grundschule

<https://www.kinderturnstiftung-bw.de/aktuelles/bewegungspaeckchen-fuer-die-bewegungszeit-zuhause/> Abruf am 22.02.2021



## KinderturnABC

Das KinderturnABC ist aus dem Tag des Kinderturnens 2020 entstanden. Die Badische Turnerjugend und die STB-Jugend haben gemeinsam mit ihren Maskottchen Turni, Muck und Minchen jedem Buchstaben eine grundlegende Bewegung aus dem Kinderturnen zugeordnet.

**Dauer:** beliebig

**Zielgruppe:** Kita, Grundschule

[https://www.stb.de/fileadmin/STB.de/Kinder/Kinderturnen/Tag\\_des\\_Kinderturnens/KinderturnABC.pdf](https://www.stb.de/fileadmin/STB.de/Kinder/Kinderturnen/Tag_des_Kinderturnens/KinderturnABC.pdf) Abruf am 22.02.2021

## Muck und Minchen

Alle Kinder, die genauso fit und aktiv sein wollen wie die beiden Maskottchen der Badischen Turnerjugend, haben die Möglichkeit, den "Muck & Minchen Test für zu Hause" auszuprobieren.

**Dauer:** ca. 30 Minuten

**Zielgruppe:** Kita, Grundschule

<https://www.badischer-turner-bund.de/jugend/kinderturnen/muck-minchen-test-inklusive>  
Abruf am 22.02.2021

## Zuhause um Zehn

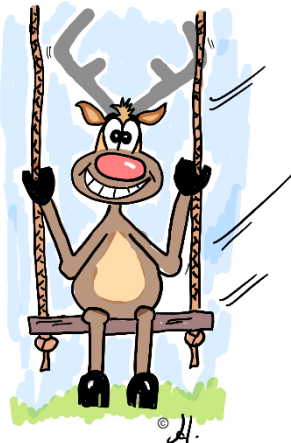
Auf der Seite der evangelischen Kirche finden sich Anregungen und Spielbeschreibungen zum Bewegen, wie z. B. ein Sportlerbingo oder eine Seilspring-Challenge für Jugendliche.

**Dauer:** ca. 3 - 10 Minuten

**Zielgruppe:** Grundschule, Weiterführende Schule

<https://www.zuhauseumzehn.de/kinder/sport-bingo/> Abruf am 03.02.2021

<https://www.zuhauseumzehn.de/jugendliche/seilspring-challenge/> Abruf am 03.02.2021



## 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](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/sid2h4djkr27](https://padlet.com/jm_oleander23/sid2h4djkr27)
- <https://padlet.com/avidovic1/2l4fwgelqy2pcned>

jeweils Abruf am 09.02.2021

