

## Link-Liste 2021 - Bewegungsideen für Zuhause

### Inhalt

Padlet Referat Bewegung & Sport.....	2
Bewegungspausen Referat Bewegung & Sport.....	2
Bewegungspausen.....	2
Bewegungspausen als Arbeitskarten (pdf - immer mehrere Ideen) .....	3
Gehirnjogging / Koordination .....	3
Koordinationsübungen & Bodypercussion .....	4
Fingerübungen / Koordination .....	4
Koordination mit Bällen & Jonglieren.....	5
Cupsong - Koordination.....	6
Gummitwist .....	6
Yoga und Entspannung.....	6
Achtsamkeitsübungen .....	6
LMS Plattform Referat Bewegung & Sport .....	7
Fitness .....	7
Fitness pdf-Dokumente / Arbeitsblätter .....	8
Tanz.....	9
Bewegungsideen speziell für Vorschule / jüngere Kinder .....	11
Handstand & Kopfstand .....	11
Rope Skipping / Seilspringen .....	12
Ganze Sportstunden & Ideen aus dem Fernsehen.....	12
Weitere Tipps .....	13

**Weitere gute Ideen nehmen wir gerne auf & aktualisieren die LINK Liste.  
Bitte senden an: [katrin.gruner@li-hamburg.de](mailto:katrin.gruner@li-hamburg.de)**

Name	Kurzbeschreibung	LINK	GS & VSK	Sek I	Sek II
	<b>Padlet</b> <b>Referat Bewegung &amp; Sport</b>				
Fachbeispiele Sport für den Unterricht – auch Zuhause	Padlet: Beispiele für den Unterricht zum Thema Bewegung & Sport auch für das HomeSchooling	<a href="https://padlet.com/Li_Referat_Bewegung_und_Sport/FachbeispieleSport">https://padlet.com/Li_Referat_Bewegung_und_Sport/FachbeispieleSport</a>	X	X	X
	<b>Bewegungspausen</b> <b>Referat Bewegung &amp; Sport</b>				
Videos - 10 Bewegungspausen	Der LINK zur LMS Plattform mit den 10 Bewegungspausen-Videos für Kl. 1-13 und einem Lerntipp.  <b>Diese Ideen sind für das HomeSchooling und den Präsenzunterricht geeignet.</b>	<a href="https://kurze-links.de/bewegungs-ideen">https://kurze-links.de/bewegungs-ideen</a>  Klicke: „Anmelden als GAST“	X	X	X
	<b>Bewegungspausen</b>				
Fresh Ups – Bewegungspausen - Lugert Verlag	Bewegungspausen des Lugert Verlags - Übersicht	<a href="https://www.youtube.com/playlist?list=PLDiNfA57a5Wis5m-CAn-MlRt2q4A9Zxgg">https://www.youtube.com/playlist?list=PLDiNfA57a5Wis5m-CAn-MlRt2q4A9Zxgg</a>	X	Kl. 5&6	
<b>Neu!</b> GS Ballerstedtweg	GS Ballerstedtweg – Bewegungspause (auch für die Notbetreuung)	<a href="https://grundschule-ballerstaedtweg.hamburg.de/sportlich-auch-in-der-corona-notbetreuung/">https://grundschule-ballerstaedtweg.hamburg.de/sportlich-auch-in-der-corona-notbetreuung/</a>	X		
Fresh Ups – Bewegungspausen - Lugert Verlag	3-5-7, wo bist du geblieben - Übung für neue Konzentration der Schüler*innen	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=25petz-EW5w&amp;list=PLDiNfA57a5Wis5m-CAn-MlRt2q4A9Zxgg&amp;index=1">https://www.youtube.com/watch?v=25petz-EW5w&amp;list=PLDiNfA57a5Wis5m-CAn-MlRt2q4A9Zxgg&amp;index=1</a>	X	Kl. 5&6	
WWU Münster	Auszeit in der Hauszeit	<a href="https://www.uni-muenster.de/MyHealth/bewegung/auszeitinderhauszeit/index.html">https://www.uni-muenster.de/MyHealth/bewegung/auszeitinderhauszeit/index.html</a>		X	X
Sporthochschule Köln	Bend your knees - Anleitung für eine Bewegungspause mit Jugendlichen	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Cnl8XDY3Hyl">https://www.youtube.com/watch?v=Cnl8XDY3Hyl</a>		X	X
Bundeszentrum für Ernährung mit Sporthochschule Köln	Stretching - Anleitung für eine Bewegungspause mit Jugendlichen	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=d8vb1ncnAHU&amp;feature=youtu.be">https://www.youtube.com/watch?v=d8vb1ncnAHU&amp;feature=youtu.be</a>		X	X
Sporthochschule Köln	Jumping Jack - Anleitung für eine Bewegungspause	<a href="https://www.youtube.com/watch?app=desktop&amp;v=NP3JKnYV368">https://www.youtube.com/watch?app=desktop&amp;v=NP3JKnYV368</a>	Kl. 4	X	X (?)
Karin Krainer	Mission X: Tägliche Joggingeinheit. Lied „Im Wald da kann man Joggen gehen“	<a href="#">Hier klicken</a>	VSK Kl. 1-3		
Schule Bewegt CH	Geschickt kombiniert - Übersicht	<a href="https://www.schulebewegt.ch/de/specials-sets/Geschickt-kombiniert">https://www.schulebewegt.ch/de/specials-sets/Geschickt-kombiniert</a>		X	X

Name	Kurzbeschreibung	LINK	GS & VSK	Sek I	Sek II
	<b>Bewegungspausen als Arbeitskarten (pdf - immer mehrere Ideen)</b>				
ZSL (BaWü)	Bewegung für Daheim für Kl. 1-6	<a href="http://lis-in-bw.de/site/pbs-bw-new/get/documents/KUL-TUS.Dachmandant/KUL-TUS/Dienststellen/lis-in-bw/Schule%20daheim/GSB_WSB%20Sport%20f%C3%BCr%20zu-hause%20mit%20Rudi%20GS%20und%20KL.%205%20und%206.pdf">http://lis-in-bw.de/site/pbs-bw-new/get/documents/KUL-TUS.Dachmandant/KUL-TUS/Dienststellen/lis-in-bw/Schule%20daheim/GSB_WSB%20Sport%20f%C3%BCr%20zu-hause%20mit%20Rudi%20GS%20und%20KL.%205%20und%206.pdf</a>	X	Kl. 5&6	
ZSL (BaWü)	Sport für Zuhause ab Klasse 5	<a href="http://lis-in-bw.de/site/pbs-bw-new/get/documents/KUL-TUS.Dachmandant/KUL-TUS/Dienststellen/lis-in-bw/Schule%20daheim/WSB_Sport%20f%C3%BCr%20Zuhause%20mit%20Rudi.pdf">http://lis-in-bw.de/site/pbs-bw-new/get/documents/KUL-TUS.Dachmandant/KUL-TUS/Dienststellen/lis-in-bw/Schule%20daheim/WSB_Sport%20f%C3%BCr%20Zuhause%20mit%20Rudi.pdf</a>		X	
ZSL (BaWü)	Anregungen für Bewegungspausen während der „Schule zuhause“ oder für die Notfallbetreuung in den Schulen	<a href="http://lis-in-bw.de/site/pbs-bw-new/get/documents/KUL-TUS.Dachmandant/KUL-TUS/Dienststellen/lis-in-bw/Schule%20daheim/GSB%20und%20WSB_Anregungen%20f%C3%BCr%20Bewegungspausen%20mit%20Rudi_Linkliste%202.pdf">http://lis-in-bw.de/site/pbs-bw-new/get/documents/KUL-TUS.Dachmandant/KUL-TUS/Dienststellen/lis-in-bw/Schule%20daheim/GSB%20und%20WSB_Anregungen%20f%C3%BCr%20Bewegungspausen%20mit%20Rudi_Linkliste%202.pdf</a>	X	X	
Schule bewegt CH	Bewegungspausen als Arbeitskarten (keine Videos) inkl. Fingerübungen, Entspannung, Geschicklichkeit, Kraftübungen. Tlw. Paarübungen.	<a href="http://mitmannsgruber.net/wp-content/uploads/2016/03/Bewegungspause_UM.pdf">http://mitmannsgruber.net/wp-content/uploads/2016/03/Bewegungspause_UM.pdf</a>		X	X
	<b>Gehirnjogging / Koordination</b>				
Horst Lutz	Life Kinetik mit 2 Gegenständen – 8 min.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=B-SiWsKZGcc&amp;feature=emb_logo">https://www.youtube.com/watch?v=B-SiWsKZGcc&amp;feature=emb_logo</a>		X	X
Arundio Training	Life Kinetik mit Carina und Marc Philipp	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=gEF8TFQI1KU">https://www.youtube.com/watch?v=gEF8TFQI1KU</a>		X	X
Mathias Bruhn	Life Kinetik eine Einführung	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=TGZu0JV9XfE&amp;feature=emb_logo">https://www.youtube.com/watch?v=TGZu0JV9XfE&amp;feature=emb_logo</a>			X
Big	Gehirnjogging durch Life Kinetik	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=l7VSvsnbAhs&amp;feature=emb_logo">https://www.youtube.com/watch?v=l7VSvsnbAhs&amp;feature=emb_logo</a>			X
Gabi Fastner	Brain Fitness ohne Hilfsmittel – 9 min.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=3z0k6_bhzy&amp;feature=emb_logo">https://www.youtube.com/watch?v=3z0k6_bhzy&amp;feature=emb_logo</a>		X	X

Name	Kurzbeschreibung	LINK	GS & VSK	Sek I	Sek II
Gabi Fastner	Brain Fitness – Fingerspiele und Koordination	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=gCL6nwGatr0&amp;feature=emb_logo">https://www.youtube.com/watch?v=gCL6nwGatr0&amp;feature=emb_logo</a>		X	X
Michael Just	Brain Gym Tanz	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=2tv5bl5sOQo">https://www.youtube.com/watch?v=2tv5bl5sOQo</a>	X		
Michael Just	Brain Gym Dance (das gleiche in Englisch)	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=GE-AJB5wgsN8">https://www.youtube.com/watch?v=GE-AJB5wgsN8</a>	X		
	<b>Koordinationsübungen &amp; Bodypercussion</b>				
Stadt Beiberach - Kinsporth®	4 Übungen zur besseren Koordination und Konzentration. Die Übungen sind geeignet, die beiden Gehirnhälften miteinander zu verknüpfen und somit neue Synapsen zu erstellen.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=AYDWh5eANdE">https://www.youtube.com/watch?v=AYDWh5eANdE</a>		X	X
IBT – Institut für Bewegung und Therapie	Koordinationsübungen mit Robin Teil 1	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=w4YgYlpP8PE">https://www.youtube.com/watch?v=w4YgYlpP8PE</a>		X	X
Sporthochschule Köln	Rhythmusübung - Anleitung für eine Bewegungspause mit Jugendlichen von der Sporthochschule Köln	<a href="https://www.youtube.com/watch?app=desktop&amp;v=CZ6b5HvYIIY">https://www.youtube.com/watch?app=desktop&amp;v=CZ6b5HvYIIY</a>		X	X
Mit Spaß fit im Kopf	Koordination pur und Gehirnhälften verbinden	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=pTdVZOy5eBg">https://www.youtube.com/watch?v=pTdVZOy5eBg</a>	X	X	X
Mit Spaß fit im Kopf	Koordinationsübung mit 2 Bällen	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=9RpIr_S7O6Y">https://www.youtube.com/watch?v=9RpIr_S7O6Y</a>	X?	X	X
Bodypercussion München	Bodypercussion, Anfänger: In diesem Video kannst du einen coolen Funk-Rock oder Funk-Pop Groove lernen.	<a href="#">Hier klicken</a>	X	X	X?
Matthias Entrop	Grove hier! Bodypercussion-Rap	<a href="#">Hier klicken</a>	X	X?	
Bundesakademie f. musikalische Jugendbildung Trossingen	Rhythmuslernen mit Body-Percussion: Übung 1	<a href="#">Hier klicken</a>	X	X?	
BildungsTV	Musizieren mit dem Körper	<a href="#">Hier klicken</a>	X		
Lugert Verlag	Fresh Ups: 3-5-7 -Wo bist Du geblieben - Übung für neue Konzentration der Schüler*innen	<a href="#">Hier klicken</a>	X		
	<b>Fingerübungen / Koordination</b>				
Almut Krüger	Teil 1 Übungen mit Fingerbeugen	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=pPmEMGLAdOc">https://www.youtube.com/watch?v=pPmEMGLAdOc</a>		X	X
Almut Krüger	Teil 2 Finger spreizen und schließen	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=09ez1TRec58">https://www.youtube.com/watch?v=09ez1TRec58</a>		X	X

Name	Kurzbeschreibung	LINK	GS & VSK	Sek I	Sek II
Mit Spaß fit im Kopf	Hase & Jäger Fingerübung 1	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=AnH-wmbID7U">https://www.youtube.com/watch?v=AnH-wmbID7U</a>	X	X	X
Fingerübung – V-O	Bew. Uni - (Bewegte Uni bewegt): Fingerübungen eignen sich als Bewegungspausen, um die Aufmerksamkeit & Koordinationsfähigkeit zu fördern.	<a href="https://www.youtube.com/watch?app=desktop&amp;v=NS0dnprRLz8">https://www.youtube.com/watch?app=desktop&amp;v=NS0dnprRLz8</a>	X	X	X
Fingerübung - Fingerwechsel	Bew. Uni - (Bewegte Uni bewegt): Fingerübungen eignen sich als Bewegungspausen, um die Aufmerksamkeit & Koordinationsfähigkeit zu fördern.	<a href="#">Hier klicken</a>	X	X	X
Fingerübung - Vierecke	Bew. Uni - (Bewegte Uni bewegt): Fingerübungen eignen sich als Bewegungspausen, um die Aufmerksamkeit & Koordinationsfähigkeit zu fördern.	<a href="#">Hier klicken</a>	X	X	X
Fingerübung – Finger & Fuß	Bew. Uni - (Bewegte Uni bewegt): Fingerübungen eignen sich als Bewegungspausen, um die Aufmerksamkeit & Koordinationsfähigkeit zu fördern.	<a href="#">Hier klicken</a>	X	X	X
Gabi Fastner	Brain Fitness – Fingerspiele und Koordination	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=gcL6nwGatr0&amp;feature=emb_logo">https://www.youtube.com/watch?v=gcL6nwGatr0&amp;feature=emb_logo</a>		X	X
	<b>Koordination mit Bällen &amp; Jonglieren</b>				
DAK	Koordination mit 2 Bällen - Bewegungspausen der DAK	<a href="https://www.dak.de/dak/mitarbeitergesundheit/bewegungspause-2121644.html">https://www.dak.de/dak/mitarbeitergesundheit/bewegungspause-2121644.html</a>	Kl. 3/4	X	X
Gerd Balsler	Leichtere Dreiballtricks (für das Ansehen der Video-Sequenzen benötigt man eine passende Video-Abspiel-App)	<a href="#">Hier klicken</a>		X	X
Das Gehirn Info	Jonglieren lernen und das Gehirn trainieren	<a href="#">Hier klicken</a>			X
Clip Coach	Jonglierkurs und Koordinationsübungen mit 1-3 Bällen	<a href="https://www.youtube.com/channel/UCHxO6I01zOkD80T4v_8Opvg">https://www.youtube.com/channel/UCHxO6I01zOkD80T4v_8Opvg</a>	X	X	X
Flowrounder	Jonglieren lernen in 4 einfachen Schritten   Jonglierschule	<a href="#">Hier klicken</a>	Kl. 3/4	X	X
Jongleur Andre	Jonglieren lernen in 3 Schritten mit WBS – gut erklärt, mit Zeitlupe.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=OJJzputuJHo">https://www.youtube.com/watch?v=OJJzputuJHo</a>	X	X	X
Bastelanleitung Bälle	Bastelanleitung: Jonglierbälle mit Leinsamen und 4 Ballons (sehr detailliert erklärt von einem Mann – Nachteil Lebensmittel)	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=5--C41zxdas">https://www.youtube.com/watch?v=5--C41zxdas</a>	X	X	X
Carolines Welt	Jonglierbälle selber machen - DIY Anleitung	<a href="#">Hier klicken</a>	X	X	(X)

Name	Kurzbeschreibung	LINK	GS & VSK	Sek I	Sek II
Bastelanleitung Bälle	Bastelanleitung: Jonglierbälle mit Reis oder Sand und 2 Ballons (erklärt von 2 Mädchen, kindgerecht)	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=KxB4DiBFJco">https://www.youtube.com/watch?v=KxB4DiBFJco</a>	X		
Tutorial	Jonglieren Lernen – grundschulgerecht. Erklärt von einem Mädchen	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=5pwzJ0Sx4oE">https://www.youtube.com/watch?v=5pwzJ0Sx4oE</a>	X		
	<b>Cupsong - Koordination</b>				
Cupsong lernen- Roland Schwab	Cupsong lernen - einfach gemacht. <b>Rhythmus über Sprache lernen</b>	<a href="#">Hier klicken</a>	X	X	X
Cupsong lernen - Kreativ Queen	In 3 Minuten den Cup Song lernen	<a href="#">Hier klicken</a>	X	X	X
KvG-Schulen Mettingen	Cup Song – was eine Schule daraus gemacht hat.	<a href="#">Hier klicken</a>	X	X	X
	<b>Gummitwist</b>				
Triplestep Tanzkurse	Gummitwist 1-10 Gummitwist zwischen zwei Stühle spannen.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=dY5Ht4tTjRY">https://www.youtube.com/watch?v=dY5Ht4tTjRY</a>	X		
	<b>Yoga und Entspannung</b>				
Sonnengruß	Yogalieder Bewegungslieder für Kinder	<a href="#">Hier klicken</a>	X		
Krieger	Yogalieder Bewegungslieder für Kinder	<a href="#">Hier klicken</a>	X		
So Hum Entspannung (Körperreise)	Yoga Entspannungslieder für Kinder	<a href="#">Hier klicken</a>	X		
Es ist Zeit zu schlafen	Yoga Entspannungslieder für Kinder	<a href="#">Hier klicken</a>	X		
Tiere in Bewegung	Yoga Bewegungslieder für Kinder	<a href="#">Hier klicken</a>	X		
<b>Neu!</b> Kiana Yoga	Kinderyoga für Grundschülerinnen / Yoga, Achtsamkeit und Entspannung	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=D7HzVY3ZkEI">https://www.youtube.com/watch?v=D7HzVY3ZkEI</a>	X		
	<b>Achtsamkeitsübungen</b> Diesen Übungen aus dem Programm „Healing classroom“ können Schüler*innen helfen, sich besser zu konzentrieren und innerlich ruhiger zu werden.	<b>Die Videos sind alle auf Englisch mit dt. Untertiteln.</b>			
Alles ausschütteln	Eine kurze Bewegungspause, um Verspannungen vom vielen Sitzen und Arbeiten am PC abzuschütteln.	<a href="#">Hier klicken</a>		X	X
Körperscan	Eine Übung, in der die Wahrnehmung durch den Körper geführt wird.	<a href="#">Hier klicken</a>		X	X

Name	Kurzbeschreibung	LINK	GS & VSK	Sek I	Sek II
Der Baum	Eine Gleichgewichtsübung, bei der die Aufmerksamkeit zu fokussieren ist.	<a href="#">Hier klicken</a>		X	X
Den Atem zählen	Den Fokus auf den Atem zu lenken kann helfen, das innere Gedankenkarussell zur Ruhe zu bringen.	<a href="#">Hier klicken</a>		X	X
	<b>LMS Plattform Referat Bewegung &amp; Sport</b>				
Bamboo stick exercises	4 Lernvideos – „Bamboo stick exercises“, Einer Bewegungssequenz zur Stärkung des körperlichen und seelischen Gleichgewichts für Schüler*innen der Jahrgänge 10-13.  Diese Videos befinden sich hinter den Bewegungspausen, so dass man ein ganzes Stück runterscrollen muss.	<a href="https://kurze-links.de/bewegungs-ideen">https://kurze-links.de/bewegungs-ideen</a>  <b>Anmelden als GAST</b>		Kl. 10	X
Fitnessübungen	2 Fitnessübungen, um die Wirkung von regelmäßigem Training auf die Leistungsfähigkeit zu thematisieren.  Diese Fitnessübungen befinden sich hinter den Bewegungspausen und den „Bamboo stick exercises“, so dass man ein ganzes Stück runterscrollen muss.	<a href="https://kurzelinks.de/bewegungs-ideen">https://kurzelinks.de/bewegungs-ideen</a>  <b>Anmelden als GAST</b>	Kl. 4	X	
	<b>Fitness</b>				
BR Sport	Fit mit Felix - Olympia im Kinderzimmer (01/20): Ski alpin - Slalom	<a href="https://www.br.de/media-thek/video/fit-mit-felix-olympia-im-kinderzimmer-01-20-ski-alpin-slalom-av:5f5b5715bd68360014313ffb">https://www.br.de/media-thek/video/fit-mit-felix-olympia-im-kinderzimmer-01-20-ski-alpin-slalom-av:5f5b5715bd68360014313ffb</a>	X	Kl. 5&6	
BR Sport	<b>Übersicht aller Videos - 20 Folgen</b> Fit mit Felix - Olympia im Kinderzimmer	<a href="https://www.br.de/media-thek/sendung/fit-mit-felix-av:5e286ab2f995ef001abed11d">https://www.br.de/media-thek/sendung/fit-mit-felix-av:5e286ab2f995ef001abed11d</a>	X	Kl. 5&6	
AOK Gesundheitskanal	Familien Workout Teil 1	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=PQmX9wpvtkg">https://www.youtube.com/watch?v=PQmX9wpvtkg</a>	VSK & Kl. 1/2		
AOK Gesundheitskanal	Familien Workout Teil 2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=ENZhr94H7fw">https://www.youtube.com/watch?v=ENZhr94H7fw</a>	VSK & Kl. 1/2		
AOK Nordost	Henriettas bewegte Schule - Ganzkörperworkout - Trainingswoche 1 (Ideen auch für Präsenz nutzbar)	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=CvHe8Z2eDlo">https://www.youtube.com/watch?v=CvHe8Z2eDlo</a>	Kl. 3-4	Kl. 5-7	
<b>Übersicht</b> Bewegung macht schlau – Stefan Cerny	<b>Übersicht aller Videos</b> „Bewegung macht schlau“  <b>Fitnessangebote für Kinder 5-12</b>	<a href="https://www.youtube.com/channel/UC6E8df1-Flz-i8-dggZ2wSQ/videos">https://www.youtube.com/channel/UC6E8df1-Flz-i8-dggZ2wSQ/videos</a>	X	Kl. 5&6	



Name	Kurzbeschreibung	LINK	GS & VSK	Sek I	Sek II
<b>NEU!</b> Die kleine Sporteinheit Schulsport	Übersicht aller Videos: Die kleine Sporteinheit Schulsport Fitness-Memorie / Fitnes-Uno / Fitness-Biathlon	<a href="https://www.youtube.com/channel/UC0fUW8Lz83Pq5a9cqpcCeeQ/videos">https://www.youtube.com/channel/UC0fUW8Lz83Pq5a9cqpcCeeQ/videos</a>	Kl. 3&4	X	
Bewegung macht schlau – Stefan Cerny	Bewegungsgeschichte - Schule ohne Sportunterricht - Sporteinheit im Virtuellen Klassenzimmer Prüfen: Bei mir war zwischendrin Werbung!	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=H3Ev65iWzjU">https://www.youtube.com/watch?v=H3Ev65iWzjU</a>	X eher für Jüngere		
Bewegung macht schlau – Stefan Cerny	Teil 2 - Bewegungsgeschichte - Schule ohne Sportunterricht - Sporteinheit im Virtuellen Klassenzimmer Prüfen: Bei mir war zwischendrin Werbung!	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=H3Ev65iWzjU">https://www.youtube.com/watch?v=H3Ev65iWzjU</a>	X eher für Jüngere		
Bewegung macht schlau – Stefan Cerny	Ab in die Disco – Fitness (Arbeitsgedächtnis) Werbung zwischendrin, prüfen.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Recz2hZ1nyI">https://www.youtube.com/watch?v=Recz2hZ1nyI</a>	X		
Bewegung macht schlau – Stefan Cerny	Winterolympiade 2021 bei Dir Zuhause. Fitness für Kinder zum Mitmachen!	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=ge2WlIt3_cs">https://www.youtube.com/watch?v=ge2WlIt3_cs</a>	X		
Bewegung macht schlau – Stefan Cerny	Morgensport & Kindertraining für Zuhause - Der Meister der Balance	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=o1CbKLZCQrU">https://www.youtube.com/watch?v=o1CbKLZCQrU</a>	X		
Bewegung macht schlau – Stefan Cerny	Bauch Beine Po Training für die Familie	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=K4MBM8UUr8U">https://www.youtube.com/watch?v=K4MBM8UUr8U</a>	x		
Bewegung macht schlau – Stefan Cerny	Kinderworkout von 6-12 Jahren	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Qac5Gs1LVjM">https://www.youtube.com/watch?v=Qac5Gs1LVjM</a>	x	Kl. 5&6	
Philipp Boy	Eltern-Kind Workout mit Philipp Boy (Gerätturner)	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Pu4WFzRGz8">https://www.youtube.com/watch?v=Pu4WFzRGz8</a>	VSK Kl.1		
Eileen Gallasch	Kinder Workout	<a href="#">Hier klicken</a>	X		
ZDF	Kartenbiathlon (Treppenlaufen)	<a href="https://www.zdf.de/kinder/die-sportmacher/kartenbiathlon-100.html">https://www.zdf.de/kinder/die-sportmacher/kartenbiathlon-100.html</a>	X	X	X (?)
	<b>Fitness pdf-Dokumente / Arbeitsblätter</b>				
ZSL (BaWü)	Rudies Fitness Challenge Grundschule	<a href="http://lis-in-bw.de/_Lde/Startseite/Schulsport/Rudi_s+Fitness+Chalenge+fuer+die+Grundschule">http://lis-in-bw.de/_Lde/Startseite/Schulsport/Rudi_s+Fitness+Chalenge+fuer+die+Grundschule</a>	X		



Name	Kurzbeschreibung	LINK	GS & VSK	Sek I	Sek II
ZSL (BaWü)	Wohnzimmer Fitness Challenge	<a href="http://lis-in-bw.de/Lde/Startseite/Schulsport/Wohnzimmer-Challenge">http://lis-in-bw.de/Lde/Startseite/Schulsport/Wohnzimmer-Challenge</a>	X	Kl. 5-7?	
ZSL (BaWü)	Fitness Challenge Sekundarstufe	<a href="http://lis-in-bw.de/Lde/Startseite/Schulsport/Material+fuer+die+Sekundarstufe">http://lis-in-bw.de/Lde/Startseite/Schulsport/Material+fuer+die+Sekundarstufe</a>		X	X?
Schulsport NRW	Tabata-Training (Ideen auch für Präsenz nutzbar)	<a href="https://www.schulsport-nrw.de/fuer-schuelerinnen-und-schueler/sport-machen/fit-durch-die-krise/0604-das-tabata-training-ii.html">https://www.schulsport-nrw.de/fuer-schuelerinnen-und-schueler/sport-machen/fit-durch-die-krise/0604-das-tabata-training-ii.html</a>		X	X
Schulsport NRW	Fitness Grundschule – Ideen teilweise nutzbar für Präsenzunterricht	<a href="https://www.schulsport-nrw.de/fileadmin/user_upload/schulsport-aktiv/sport_machen/Fitness2.pdf">https://www.schulsport-nrw.de/fileadmin/user_upload/schulsport-aktiv/sport_machen/Fitness2.pdf</a>	X		
	<b>Tanz</b>				
AOK Nordost	Henriettas HipHop Stunde Teil 1-4	<a href="https://www.youtube.com/channel/UChQyuO8mmT0JaMTA395QINg">https://www.youtube.com/channel/UChQyuO8mmT0JaMTA395QINg</a>	X	X?	
Eric Gauthier	Wohnzimmer HipHop – auf Englisch	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=XtY-CaIMARhs">https://www.youtube.com/watch?v=XtY-CaIMARhs</a>	Kl. 4?	X	X
Eric Gauthier	Übersicht der Tänze von Eric Gauthier – alle auf Englisch	<a href="https://www.youtube.com/channel/UCG12Fki4czUq4ION3if93Vg">https://www.youtube.com/channel/UCG12Fki4czUq4ION3if93Vg</a>	X		
Kids Songs Mini Disco	Kopf Schulter Knie und Fuß	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=qWCU4SGQsmU&amp;list=PLzDZvvek-bRQ1kVfO4Uheg4UTCnoggGC7R&amp;index=24">https://www.youtube.com/watch?v=qWCU4SGQsmU&amp;list=PLzDZvvek-bRQ1kVfO4Uheg4UTCnoggGC7R&amp;index=24</a>	X		
Kids Songs Mini Disco	Minidisco	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=1zwwb_Vrl_M&amp;list=PLzDZvvek-bRQ1kVfO4Uheg4UTCnoggGC7R&amp;index=3">https://www.youtube.com/watch?v=1zwwb_Vrl_M&amp;list=PLzDZvvek-bRQ1kVfO4Uheg4UTCnoggGC7R&amp;index=3</a>	X		
Kids Songs Mini Disco	Übersicht aller Videos Tänze der Minidisco	<a href="https://www.youtube.com/playlist?list=PLzDZvvek-bRQ1kVfO4Uheg4UTCnoggGC7R">https://www.youtube.com/playlist?list=PLzDZvvek-bRQ1kVfO4Uheg4UTCnoggGC7R</a>	X		

Name	Kurzbeschreibung	LINK	GS & VSK	Sek I	Sek II
	Flash Mop - Jerusalema	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=RG-g34Xx_9I">https://www.youtube.com/watch?v=RG-g34Xx_9I</a>			
Beginner Dance Tutorials	Jerusalema Dance Tutorial ohne Musik – Step by step - Englisch Back-view, Step-by-Step, and Easy!	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=YtuVWAQzGtE">https://www.youtube.com/watch?v=YtuVWAQzGtE</a>		X	X
Beginner Dance Tutorials	Jerusalema Dance Tutorial mit Musik – Englisch	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=TR-JP7yWpLY">https://www.youtube.com/watch?v=TR-JP7yWpLY</a>		X	X
Beginner Dance Tutorials	Übersicht alle Videos Beginner Dance Tutorials	<a href="https://www.youtube.com/c/Beginner-DanceTutorials/videos">https://www.youtube.com/c/Beginner-DanceTutorials/videos</a>			
Sophie und Nane	Jerusalema Tanz Tutorial  Hier gibt es im Internet noch sehr viel mehr	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=eaJRcx11AtA">https://www.youtube.com/watch?v=eaJRcx11AtA</a>		X	X
Franciska Bolls SCI	Jerusalema Dance Tutorial	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=mG5kPtds5xQ">https://www.youtube.com/watch?v=mG5kPtds5xQ</a>		X	X
Franciska Bolls SCI	Mambo No. 5  Tipp: Bei YouTube unter Einstellungen die Wiedergabegeschwindigkeit reduzieren.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=H8YCSZSSUIE">https://www.youtube.com/watch?v=H8YCSZSSUIE</a>		X	X
<b>Tanz aus Liste 2020</b>					
Mundo Guyi	Spanischer Corona-Song: Quédate en casa – Choreo Fitness	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=h1zEhfV8hEU&amp;feature=youtu.be">https://www.youtube.com/watch?v=h1zEhfV8hEU&amp;feature=youtu.be</a>		X	X
Lessier Herrera	Spanischer Corona-Song: Quédate en Casa - Ariel de Cuba - Zumba	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=AYvRwsLU2ul">https://www.youtube.com/watch?v=AYvRwsLU2ul</a>		X	X
Kennedy Center Education Digital Learning	Dancing on the clock - Afrika Dance Fitness-Dance Training	<a href="#">Hier klicken</a>	X	X	X?
Music Express Magazine	Tanz für die Grundschule: Don't Worry, Be Happy! (englisch)	<a href="#">Hier klicken</a>	X		
Music Express Magazine	Tanz für die Grundschule: Jailhouse Rock (englisch)	<a href="#">Hier klicken</a>	X		
Music Express Magazine	Tanz für die Grundschule: Can't stop the feeling (englisch)	<a href="#">Hier klicken</a>	X	X?	
Zumba with Dovydas	I like to move it - Zumba Kids (easy dance) – einfach mittanzen	<a href="#">Hier klicken</a>	X		
Dance Company Leipzig e.V.	Summer Dance Mitmachkurs - Folge 1	<a href="#">Hier klicken</a>	X		

Name	Kurzbeschreibung	LINK	GS & VSK	Sek I	Sek II
Dance Company Leipzig e.V.	Summer Dance Mitmachkurs - Folge 2	<a href="#">Hier klicken</a>	X		
Dance Company Leipzig e.V.	Summer Dance Mitmachkurs - Folge 3	<a href="#">Hier klicken</a>	X		
Dance Company Leipzig e.V.	Summer Dance Mitmachkurs - Folge 4	<a href="#">Hier klicken</a>	X		
Dance Company Leipzig e.V.	Summer Dance Mitmachkurs - Folge 5	<a href="#">Hier klicken</a>	X		
Dances Up Troupe	We will rock you (Dance Version for Basic Practice) Sehr einfache Choreografie	<a href="#">Hier klicken</a>		X	
JINGKY MOVES	Dance Monkey - viele Wiederholungen und von den Schritten nicht sehr raumgreifend, also gut im Zimmer umsetzbar.	<a href="#">Hier klicken</a>	X Kl. 3/4	X	
Saskia's Dansschool	What do you mean? - Justin Bieber - Easy Warming Up Dance Fitness Video – Anspruchsvolle Choreografie!	<a href="#">Hier klicken</a>		X	X
	<b>Bewegungsideen speziell für Vorschule / jüngere Kinder</b>				
Idee aus Loop it Schweiz	Bewegungsideen für das Bewegte Lernen (Bewegung und Sprache)	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=FyIQEBND52I">https://www.youtube.com/watch?v=FyIQEBND52I</a>	X		
<b>Neu!</b> Kiana Yoga	Yoga für Kinder/Bewegung und Entspannung für Kindergartenkinder	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=FzMVDGkufq0">https://www.youtube.com/watch?v=FzMVDGkufq0</a>	x		
Aktion Schweiz – Loop it	Bewegungsideen mit dem Luftballon	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=WX2WqJcD8P8&amp;list=PL-aFjWtRx4IjmDKM-kOnB59T6fOKYIVih4">https://www.youtube.com/watch?v=WX2WqJcD8P8&amp;list=PL-aFjWtRx4IjmDKM-kOnB59T6fOKYIVih4</a>	VSK & Kl. 1		
Aktion Schweiz – Loop it	Weitere Bewegungsideen mit dem Luftballon	<a href="https://www.youtube.com/playlist?list=PL-aFjWtRx4IjmDKM-kOnB59T6fOKYIVih4">https://www.youtube.com/playlist?list=PL-aFjWtRx4IjmDKM-kOnB59T6fOKYIVih4</a>	VSK & Kl. 1		
Lugert Verlag	Fresh Ups: 3-5-7 -Wo bist Du geblieben - Übung für neue Konzentration der Schüler*innen	<a href="#">Hier klicken</a>	VSK & GS		
	<b>Handstand &amp; Kopfstand</b>				
Mady Morrison	Handstand lernen – Anfänger Tutorial Handstand lernen zuhause an der Wand	<a href="#">Hier klicken</a>	Kl. 3&4	X	X
SWR >> Sport	Marcel Nguyen   Wie ihr in fünf Tagen einen Handstand lernt (Folge 1 bis 5)	<a href="#">Hier klicken</a>		X	X

Name	Kurzbeschreibung	LINK	GS & VSK	Sek I	Sek II
Kiana Yoga	Handstand lernen für Anfänger (Handstand für Angsthassen) mit Übungen für Handgelenke und Schultern / sicher & einfach (Tutorial)	<a href="#">Hier klicken</a>		X	X
Bewegung macht schlau – Stefan Cerny	Wie lerne ich den Handstand	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=EQB2Pg1bahs">https://www.youtube.com/watch?v=EQB2Pg1bahs</a>	Kl. 3&4	X	
Bewegung macht schlau – Stefan Cerny	Wie lerne ich den Kopfstand	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=MrvSHxCeCIQ">https://www.youtube.com/watch?v=MrvSHxCeCIQ</a>	Kl. 3&4	X	
	<b>Rope Skipping / Seilspringen</b>				
Tigerenten Club   SWR Kindernetz	Rope Skipping lernen - Anleitung für Basicsprünge	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=fN3qCYsddHA">https://www.youtube.com/watch?v=fN3qCYsddHA</a>	X		
Skipping-Hearts (Herzstiftung)	Arbeitskarten und Videos Nutzbar auch für den Präsenzunterricht!	<a href="https://www.skipping-hearts.de/fuer-zu-hause/home-training-15">https://www.skipping-hearts.de/fuer-zu-hause/home-training-15</a>	X	X	
Sportblock.cc	Rope Skipping Tutorial: Laura Göttfert erklärt Basic-Tricks für Beginner	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=NTQSSh6Qg1Q">https://www.youtube.com/watch?v=NTQSSh6Qg1Q</a>	X	X	
Loop it (s.u. Tipps)	Rope Skipping Level 1 Ideen aus Loop it. Weitere Ideen dort zu finden (Level 2-4)	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=ITbbstv5hX0">https://www.youtube.com/watch?v=ITbbstv5hX0</a>	X	X	
Thorsten Puderbach	Verschiedene Sprünge als kleine Videos	<a href="https://www.youtube.com/channel/UCkD94y8p8V47dWxiJGjpMLA/videos">https://www.youtube.com/channel/UCkD94y8p8V47dWxiJGjpMLA/videos</a>	X	X	X
Fighttipps	16 Jump Rope Tricks From Beginner to Advanced	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=PUCQ2pvnyW4">https://www.youtube.com/watch?v=PUCQ2pvnyW4</a>	X	X	X
Jump Rope Team- Hungary	Was ist Rope Skipping – ein Video Eindruck	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=PUWg7fXnCf0">https://www.youtube.com/watch?v=PUWg7fXnCf0</a>	X	X	X
	<b>Ganze Sportstunden &amp; Ideen aus dem Fernsehen</b>				
ZDF – die Sportmacher	Übersicht der Sportangebote aus dem ZDF – die Sportmacher  Bewegungsideen für Zuhause aus dem Kinder & Jungendfernsehen des ZDF	<a href="https://www.zdf.de/kinder/die-sportmacher/sb-material/sportmacherge-meinsamzuhause-100.html">https://www.zdf.de/kinder/die-sportmacher/sb-material/sportmacherge-meinsamzuhause-100.html</a>	X	X	X

Name	Kurzbeschreibung	LINK	GS & VSK	Sek I	Sek II
ZDF – die Sportmacher	Die Vize-Europameisterin im Gerätturn Mehrkampf Elisabeth Seitz zeigt euch, wie ihr zuhause Geschicklichkeit und Gleichgewicht trainieren könnt.	<a href="https://www.zdf.de/kinder/die-sportmacher/sportmacher-gemeinsam-zuhause-turnen-elisabeth-seitz-100.html">https://www.zdf.de/kinder/die-sportmacher/sportmacher-gemeinsam-zuhause-turnen-elisabeth-seitz-100.html</a>	X	X	
ZDF – die Sportmacher	Surfen auf dem Trockenen	<a href="https://www.zdf.de/kinder/die-sportmacher/sportmacher-gemeinsam-zuhause-wohnzimmer-surfen-100.html">https://www.zdf.de/kinder/die-sportmacher/sportmacher-gemeinsam-zuhause-wohnzimmer-surfen-100.html</a>		X	X
ZDF – die Sportmacher	Ballon Volleyball ( <b>2 Personen</b> & Luftballon & Platz! Deshalb ungeeignet für Zuhause, aber witzige Idee. Draußen!	<a href="https://www.zdf.de/kinder/die-sportmacher/sportmacher-gemeinsam-zuhause-ballon-volleyball-100.html">https://www.zdf.de/kinder/die-sportmacher/sportmacher-gemeinsam-zuhause-ballon-volleyball-100.html</a>	X	X	
ZDF – die Sportmacher	Socken Softball für das Wohnzimmer ( <b>2 Personen</b> , leere Flasche, Socke, Papierkorb,)	<a href="https://www.zdf.de/kinder/die-sportmacher/sportmacher-gemeinsam-zuhause-socken-softball-100.html">https://www.zdf.de/kinder/die-sportmacher/sportmacher-gemeinsam-zuhause-socken-softball-100.html</a>			X ?
Ministerium Baden Württemberg mit RegioTV	Die digitale Sportstunde: Mach mit – bleib fit! Alle Folgen. <b>Hier wird oft viel geredet. Bitte prüfen.</b>	<a href="https://km-bw.de/Lde/Startseite/Ab-lage+Einzelseiten+gemischte+Themen/Mach+mit+bleib+fit">https://km-bw.de/Lde/Startseite/Ab-lage+Einzelseiten+gemischte+Themen/Mach+mit+bleib+fit</a>	X	X	X ?
Albas	ALBAs tägliche Sportstunde: Alle Folgen	<a href="#">Hier klicken</a>	X	X	X
ZDFtivi – Die Sportmacher	Hier finden sich Dokumentationen über Sportarten und Sportlerinnen und Sportler mit interessanten Informationen.	<a href="https://www.kika.de/die-sportmacher/index.html">https://www.kika.de/die-sportmacher/index.html</a>	X	X	
	<b>Weitere Tipps</b>				
Aktion der Schweiz: Loop it	Viele unterschiedliche Ideen der Bürger*innen der Schweiz. Deshalb oftmals auf Schweizer-Deutsch erklärt.	<a href="https://www.youtube.com/channel/UCm2MTjCPQEW16KIuwcK5FZQ">https://www.youtube.com/channel/UCm2MTjCPQEW16KIuwcK5FZQ</a>			

**Weitere gute Ideen nehmen wir gerne auf & aktualisieren die LINK Liste.**  
**Bitte senden an: [katrin.gruner@li-hamburg.de](mailto:katrin.gruner@li-hamburg.de)**

#### Kontakt für Rückfragen

Landesinstitut für Lehrerbildung & Schulentwicklung (LI) / Abteilung Fortbildung

#### Referat Bewegung & Sport

Moorkamp 7; 20357 Hamburg

Telefon: (040) 428842-334 / Fax: (040) 427314-273

E-Mail: [katrin.gruner@li-hamburg.de](mailto:katrin.gruner@li-hamburg.de) und E-Mail: [regina.hass@li-hamburg.de](mailto:regina.hass@li-hamburg.de)

Website: [www.li.hamburg.de/sport](http://www.li.hamburg.de/sport)