

## Anregungen für Bewegungspausen während der „Schule zuhause“ oder für die Notfallbetreuung in den Schulen

Wir befinden uns in einer Situation, die wir alle so nicht kennen. Unser Alltag ist durch die Schulschließungen ein anderer als zuvor. Dies hat auch Auswirkungen auf die Zeit, in welcher sich Schülerinnen und Schüler bewegen: Der Sportunterricht und die Trainingseinheiten im Verein fallen aus.

Das GSB/WSB-Team sammelt in der Kategorie „**Tipps zum Bewegen zuhause**“ Anregungen Eltern sowie Lehr- und Betreuungskräften Möglichkeiten aufzuzeigen, wie Kinder und Jugendliche sich dennoch sinnvoll und sicher bewegen können. Es gibt eine Vielzahl von Angeboten online, die das Team sichtet. Wir stellen hier einige vor, die uns sinnvoll und durchführbar erscheinen und werden diese Liste sukzessive erweitern.

Hinweis:

Für den Inhalt der Angebote sind die jeweiligen Anbieter verantwortlich.

In einer zweiten Kategorie „**Interessante Informationen über Sportarten und Sportler**“ wollen wir Tipps für Sportinteressierte geben, die sich genug bewegt und gelernt haben und einfach einmal nur vor dem Fernseher ausspannen wollen. Viel Spaß dabei!



### „**Tipps zum Bewegen zuhause**“

#### **Kinderturn-App der Kinderturnstiftung:**

In dieser aktuellen Ausnahmesituation bietet die kostenfreie „Kitu-App: Gemeinsam spielen und bewegen“ mit ihren über 200 „großen und kleinen“ Übungen in Schatzkarte und Bewegungsglücksrad für die Familien zuhause viele Bewegungsideen. Egal ob im Garten oder im Wohnzimmer, jeder kann mitmachen.

<https://www.kinderturnstiftung-bw.de/kitu-app-gemeinsam-spielen-bewegen/> Abruf am 18.03.2020

## **ALBA BERLIN lädt Kinder und Jugendliche zur digitalen Sportstunde ein (für Grundschule und Sekundarstufe)**

Von Montag bis Freitag wird der Berliner Basketball-Club für drei Altersgruppen ein Angebot „zum Ansehen und Mitmachen in den eigenen vier Wänden“ bereitstellen. Die digitale Sportstunde richtet sich an Kinder und Jugendliche im Kita- (9 Uhr), Grundschul- (10 Uhr) und Oberschul-Alter (11 Uhr). Die erste Sendung wird am Mittwoch ab 10 Uhr ausgestrahlt, das Angebot gibt es auf dem [YouTube-Kanal Berlins](#) – auch on demand – zu sehen. Die Bewegungs- und Wissenseinheiten sind von Jugendtrainern Berlins entwickelt worden, in den Sendungen werden auch Profis von ALBA BERLIN zugeschaltet werden. Am Freitag erhalten Eltern Tipps, was sie über das Wochenende mit ihren Kindern machen können.

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

Abruf am 18.03.2020

## **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.

<https://www.youtube.com/watch?v=Gbhrga6q9co> Abruf am 19.03.2020

## **Familien Workouts- Kraft, Beweglichkeit, Koordination (für die Grundschule)**

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

<https://www.youtube.com/watch?v=PQmX9wpvtkg> Abruf am 19.03.2020

<https://www.youtube.com/watch?v=ENZhr94H7fw> Abruf am 19.03.2020

## **DFB – ‚Challenges‘ für das Training zuhause (für Kinder bis 11, von 12 bis 15 und von 16 bis 19 Jahren)**

Der DFB hat Ideen für ein Training zuhause zusammengestellt, denn außergewöhnliche Situationen bedürfen außergewöhnlicher Maßnahmen! Gemäß den Empfehlungen des Gesundheitsministeriums sind viele davon durchaus auch allein oder höchstens zu zweit durchführbar. Es werden altersklassenspezifisch geeignete Aufgabenstellungen vorgestellt. Im ersten Teil ihrer Reihe widmet der DFB sich dabei der Verbesserung der technischen Fertigkeiten.

[https://www.dfb.de/trainer/artikel/training-trotz-corona-die-technik-im-eigenttraining-zuhause-verbessern-3141/?no\\_cache=1&fbclid=IwAR1Oy5CpXI2X7mxQtlnytACMIIn8Gtu6fEqls8-eYkMzroM5vsvwleflBkw](https://www.dfb.de/trainer/artikel/training-trotz-corona-die-technik-im-eigenttraining-zuhause-verbessern-3141/?no_cache=1&fbclid=IwAR1Oy5CpXI2X7mxQtlnytACMIIn8Gtu6fEqls8-eYkMzroM5vsvwleflBkw) Abruf am 19.03.2020

Update 23.03.2020

## **Zuhause um Zehn (für Grundschule und Sekundarstufe)**

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

<https://www.zuhauseumzehn.de/kinder/sport-bingo/> Abruf am 23.03.2020

<https://www.zuhauseumzehn.de/kinder/zumba-fuer-kids/> Abruf am 23.03.2020

<https://www.zuhauseumzehn.de/jugendliche/seilspring-challenge/> Abruf am 23.03.2020

## **Zuhause in Bewegung bleiben (für Klasse 3 bis ca. 6 und Ältere)**

Aus der Schweiz erreicht uns dieses Angebot, welches speziell für die Zeit während der Schulschließungen angepasst wurde. Hier finden sich 2 Bewegungszyklen, in welchen Bewegungspausen, Geschicklichkeitsspiele etc. vorgestellt werden.

„Alle Aufgaben werden mithilfe der videogestützten Anleitungen erklärt und sind größtenteils allein durchführbar. Material wird kaum benötigt oder lässt sich einfach Zuhause finden. Die Seite kann auch ohne Anmeldung verwendet werden.“

<https://www.schulebewegt.ch/de/news> Abruf am 23.03.2020

## **Fit mit dem DHB – kleine Fitnessserien des Deutschen Handballbundes (für ältere Grundschüler und für die Sekundarstufe)**

"Wir machen stark - fit mit dem DHB": Das ist das Motto der neuen, kleinen Fitnessserie des Deutschen Handballbundes für alle die zuhause sind. In der zweiten Folge dreht es sich voll und ganz um den Nachwuchs. Einfache Ballübungen für Kinder und Jugendliche, die in den kommenden Tagen jeden Tag gut auch zu Hause umgesetzt werden können - viel Spaß beim Nachmachen!

Hinweis: Die Auswahl ist der aktuellen Situation anzupassen. Folge 1 beschäftigt sich mit dem Laufen im Freien. Anzahl der Personen und Sicherheitsabstände sind einzuhalten.

<https://www.dhb.de/de/redaktionsbaum/verband/fit-mit-dem-dhb---zweite-folge-mit-kinderuebungen/> Abruf am 23.03.2020

## **Eric Gauthiers Wohnzimmerballett**

Eric Gauthier bleibt in Kontakt mit seinem Publikum und aktiviert alle Tanzwilligen auf lockere und gewohnt sympathische Weise, in englischer Sprache, bei sich zuhause im Wohnzimmer:  
*„Ich tanze vor. Ihr tanzt zurück. Jeder für sich. Alle miteinander. Alle füreinander zuhause.“*

*Und so geht's: online Tanztutorial schauen, mitmachen und nachmachen ... Ich bin Eric Gauthier – und Ihr seid jetzt meine Compagnie du Maison. Zusammen tanzen wir durch die Krise. Danke an alle.“*

<https://www.youtube.com/channel/UCG12Fki4czUq4ION3if93Vg> Abruf am 26.03.2020

## **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. Viel Spaß!*“

<https://www.youtube.com/watch?v=-J3uJnPrtuQ> Abruf am 26.03.2020

## **KSC Wildpark Challenge**

Bewegtes Lernen (Kopfrechnen, Vokabeln lernen ...) mit dem SC Karlsruhe: Die U12 Trainer stellen jeden Tag 2 Challenges zum Mitmachen!

[https://www.youtube.com/watch?v=0KiDqh9\\_vmU](https://www.youtube.com/watch?v=0KiDqh9_vmU) Abruf am 26.03.2020



## **Interessante Informationen über Sportarten und Sportler**

Hier finden sich Dokumentationen über Sportlerinnen und Sportler für sportinteressierte Kinder:

### **Die Sportmacher auf ZDFtivi**

In dieser ZDFtivi-Sendung dreht sich alles rund um Sport! Die Moderatoren Stefan, Susanne und Laura stellen Sportarten und Sportler vor. Die Sendungen werden immer donnerstags von Do 02.04. 19:25–19:50 Uhr ausgestrahlt oder sind in der Mediathek direkt abrufbar.

<https://www.kika.de/die-sportmacher/sendereihe2652.html> Abruf vom 26.03.2020