

Bewegung, Spiel und Sport in Zeiten von Corona

Distanzlernen

1.) **Padlets:** Dynamisch, wachsende Sammlungen mit fachübergreifenden und fachbezogenen Tools und Apps für den Unterricht. Praxisnahe Tipps, Tutorials und Beispiele. Diese private Initiative hat sich zur Aufgabe gemacht das Angebot fortlaufend zu ergänzen: **Bewegung, Spiel & Sport!** Vom allgemeinen bis hin zum sportartbezogenen Bewegungstipp.

-----> <https://padlet.com/dirkoertker/h7cb387ajg0b>

Sammlung für Euch – Kinder und Jugendliche verschiedenen Alters und Geschlechts, z.B. Jonglage & Koordination, Turnen, Seilspringen & Rope Skipping, Mind Games etc.

2.) "Henriettas bewegte Schule"

Das Trainingsprogramm: **Woche 1:**

(Bewegungsübungen aus den Bereichen Kraft, Koordination und Ausdauer)

(Informationen und Einleitung:)

https://www.youtube.com/watch?v=zoy_rCYgWml&list=PLvhV61Neq4sgJjRt9-4YzOFxrDfsJsCp6&index=10

(Digitale Sportstunden): Täglich neue Übungen.

1. Übung: 10 x Hampelmann/ Hampelfrau (Bereich: Ausdauer)

<https://www.youtube.com/watch?v=3VrqBqTtA1Q&t=51s>

2. Übung: 10x Boxen (Bereich: Ausdauer)

<https://www.youtube.com/watch?v=pYBibPMcri4>

3. 10x Hockstrecksprünge (Bereich: Kraft)

<https://www.youtube.com/watch?v=w4Sglyh6UiQ>

4. Übung: Einbeinstand (Bereich: Koordination)

<https://www.youtube.com/watch?v=at7mpVvJ99I>

5. Übung: Unterarmstütz (Bereich: Kraft)

<https://www.youtube.com/watch?v=Bnu7E9nWWyg>

6. Übung: 10x Balltransport, kleiner Ball, Bereich: Kraft)

<https://www.youtube.com/watch?v=5S44ktNq37I>

7. 10x Ballwerfen (Bereich: Koordination)

<https://www.youtube.com/watch?v=ivw3CklsCfl>

Ende: Ganzkörperworkout_ Trainingswoche 1:

<https://www.youtube.com/watch?v=CvHe8Z2eDlo&t=13s>

3.) "Henriettas bewegte Schule"

Das Trainingsprogramm, Woche 2:

(Bewegungsübungen aus den Bereichen Kraft, Koordination und Ausdauer)

(Digitale Sportstunden): Täglich neue Übungen,

1. 10x Seilspringen (Springseil, Bereich: Koordination)

<https://www.youtube.com/watch?v=Wa3ER8ehVbg&list=PLKDR5jfQom3txtCZim7bBjwLqyKrP1urD&index=2>

2. 10x Beugen Strecken im Stütz (Bereich: Kraft)

<https://www.youtube.com/watch?v=3Xqj5zMOdho&list=PLKDR5jfQom3txtCZim7bBjwLqyKrP1urD&index=3>

3. 10x Klatschen im Liegestütz (Bereich: Kraft)

<https://www.youtube.com/watch?v=KV43VpKWlaY&list=PLKDR5jfQom3txtCZim7bBjwLqyKrP1urD&index=4>

4. 10x Wechselsprünge (Bereich: Koordination)

https://www.youtube.com/watch?v=3_2l4BsELeo&list=PLKDR5jfQom3txtCZim7bBjwLqyKrP1urD&index=5

5. 10x Ohrläppchen (Bereich: Koordination)

<https://www.youtube.com/watch?v=EDmSJ7qrUk4&list=PLKDR5jfQom3txtCZim7bBjwLqyKrP1urD&index=7>

„Koordination: Abstimmung von Händen und Füßen (bzw. mehreren Elementen) gleichzeitig auf eine Bewegung“

6. 10x (Balltransport in Bauchlage, kl. Ball, Bereich: Kraft)

<https://www.youtube.com/watch?v=8Ox2gTHzAPU&list=PLKDR5jfQom3txtCZim7bBjwLqyKrP1urD&index=8>

7. 10x Klatsch Solo (Bereich: Koordination)

<https://www.youtube.com/watch?v=N1lgbQg7Q3s&list=PLKDR5jfQom3txtCZim7bBjwLqyKrP1urD&index=9>

Ende: Ganzkörperworkout: Trainingswoche 2

<https://www.youtube.com/watch?v=jdcqoa5cMGk>

4.) ALBAs tägliche Sportstunde: 3. Woche

Alba Berlin Grundschule: 1:

<https://www.youtube.com/watch?v=cQbdp-XTNek>

Alba Berlin Grundschule 2: <https://www.youtube.com/watch?v=lij9093WpH4>

Alba Berlin Grundschule 3: <https://www.youtube.com/watch?v=hFNvY1u28KI>

Alba Berlin Grundschule 4: <https://www.youtube.com/watch?v=txci7P57IT4>

Alba Berlin Grundschule 5: <https://www.youtube.com/watch?v=8B8KmyPNLCk>

Alba Berlin Grundschule 6: https://www.youtube.com/watch?v=zu7al3DO_Ik

Alba Berlin Grundschule 7: <https://www.youtube.com/watch?v=MsKgtAmE4aA>