

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 | 7 |
| LMS Plattform Referat Bewegung & Sport | 7 |
| Fitness..... | 7 |
| Workout für Schülerinnen & Schüler Part1 | 9 |
| Fitness pdf-Dokumente / Arbeitsblätter..... | 9 |
| Tanz..... | 9 |
| Bewegungsideen speziell für Vorschule / jüngere Kinder | 11 |
| Handstand & Kopfstand | 12 |
| Rope Skipping / Seilspringen | 12 |
| Ganze Sportstunden & Ideen aus dem Fernsehen..... | 13 |
| Weitere Tipps..... | 14 |
| Kontakt für Rückfragen..... | 14 |

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

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

| Name | Kurzbeschreibung | LINK | GS & VSK | Sek I | Sek II |
|------------------|--|---|----------|---------|--------|
| | Bewegungspausen als Arbeitskarten (pdf - immer mehrere Ideen) | | | | |
| ZSL (BaWü) | Bewegung für Daheim für Kl. 1-6 | 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 | X | Kl. 5&6 | |
| ZSL (BaWü) | Sport für Zuhause ab Klasse 5 | 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 | | X | |
| ZSL (BaWü) | Anregungen für Bewegungspausen während der „Schule zuhause“ oder für die Notfallbetreuung in den Schulen | 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 | X | X | |
| Schule bewegt CH | Bewegungspausen als Arbeitskarten (keine Videos) inkl. Fingerübungen, Entspannung, Geschicklichkeit, Kraftübungen. Tlw. Paarübungen. | http://mitmannsgruber.net/wp-content/uploads/2016/03/Bewegungspause_UM.pdf | | X | X |
| | Gehirnjogging / Koordination | | | | |
| Horst Lutz | Life Kinetik mit 2 Gegenständen – 8 min. | https://www.youtube.com/watch?v=B-SiWsKZGcc&feature=emb_logo | | X | X |
| Arundio Training | Life Kinetik mit Carina und Marc Philipp | https://www.youtube.com/watch?v=gEF8TFQI1KU | | X | X |
| Mathias Bruhn | Life Kinetik eine Einführung | https://www.youtube.com/watch?v=TGZu0JV9XfE&feature=emb_logo | | | X |
| Big | Gehirnjogging durch Life Kinetik | https://www.youtube.com/watch?v=l7VSvsnbAhs&feature=emb_logo | | | X |
| Gabi Fastner | Brain Fitness ohne Hilfsmittel – 9 min. | https://www.youtube.com/watch?v=3z0k6_bhzy&feature=emb_logo | | X | X |

| Name | Kurzbeschreibung | LINK | GS & VSK | Sek I | Sek II |
|---|--|---|----------|-------|--------|
| Gabi Fastner | Brain Fitness – Fingerspiele und Koordination | https://www.youtube.com/watch?v=gCL6nwGatr0&feature=emb_logo | | X | X |
| Michael Just | Brain Gym Tanz | https://www.youtube.com/watch?v=2tv5bl5sOQo | X | | |
| Michael Just | Brain Gym Dance (das gleiche in Englisch) | https://www.youtube.com/watch?v=GE-AJB5wgsN8 | X | | |
| | Koordinationsübungen & Bodypercussion | | | | |
| 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. | https://www.youtube.com/watch?v=AYDWh5eANdE | | X | X |
| IBT – Institut für Bewegung und Therapie | Koordinationsübungen mit Robin Teil 1 | https://www.youtube.com/watch?v=w4YgYlpP8PE | | X | X |
| Sporthochschule Köln | Rhythmusübung - Anleitung für eine Bewegungspause mit Jugendlichen von der Sporthochschule Köln | https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=CZ6b5HvylIY | | X | X |
| Mit Spaß fit im Kopf | Koordination pur und Gehirnhälften verbinden | https://www.youtube.com/watch?v=pTdVZOy5eBg | X | X | X |
| Mit Spaß fit im Kopf | Koordinationsübung mit 2 Bällen | https://www.youtube.com/watch?v=9RpI_rS7O6Y | X? | X | X |
| Bodypercussion München | Bodypercussion, Anfänger: In diesem Video kannst du einen coolen Funk-Rock oder Funk-Pop Groove lernen. | Hier klicken | X | X | X? |
| Matthias Entrop | Grove hier! Bodypercussion-Rap | Hier klicken | X | X? | |
| Bundesakademie f. musikalische Jugendbildung Trossingen | Rhythmuslernen mit Body-Percussion: Übung 1 | Hier klicken | X | X? | |
| BildungsTV | Musizieren mit dem Körper | Hier klicken | X | | |
| Lugert Verlag | Fresh Ups: 3-5-7 -Wo bist Du geblieben - Übung für neue Konzentration der Schüler*innen | Hier klicken | X | | |
| | Fingerübungen / Koordination | | | | |
| Almut Krüger | Teil 1 Übungen mit Fingerbeugen | https://www.youtube.com/watch?v=pPmEMGLAdOc | | X | X |
| Almut Krüger | Teil 2 Finger spreizen und schließen | https://www.youtube.com/watch?v=09ez1TRec58 | | X | X |

| Name | Kurzbeschreibung | LINK | GS & VSK | Sek I | Sek II |
|-----------------------------|--|---|----------|-------|--------|
| Mit Spaß fit im Kopf | Hase & Jäger Fingerübung 1 | https://www.youtube.com/watch?v=AnH-wmbID7U | X | X | X |
| Fingerübung – V-O | Bew. Uni - (Bewegte Uni bewegt): Fingerübungen eignen sich als Bewegungspausen, um die Aufmerksamkeit & Koordinationsfähigkeit zu fördern. | https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=NS0dnprRLz8 | X | X | X |
| Fingerübung - Fingerwechsel | Bew. Uni - (Bewegte Uni bewegt): Fingerübungen eignen sich als Bewegungspausen, um die Aufmerksamkeit & Koordinationsfähigkeit zu fördern. | Hier klicken | X | X | X |
| Fingerübung - Vierecke | Bew. Uni - (Bewegte Uni bewegt): Fingerübungen eignen sich als Bewegungspausen, um die Aufmerksamkeit & Koordinationsfähigkeit zu fördern. | Hier klicken | X | X | X |
| Fingerübung – Finger & Fuß | Bew. Uni - (Bewegte Uni bewegt): Fingerübungen eignen sich als Bewegungspausen, um die Aufmerksamkeit & Koordinationsfähigkeit zu fördern. | Hier klicken | X | X | X |
| Gabi Fastner | Brain Fitness – Fingerspiele und Koordination | https://www.youtube.com/watch?v=gcL6nwGatr0&feature=emb_logo | | X | X |
| | Koordination mit Bällen & Jonglieren | | | | |
| DAK | Koordination mit 2 Bällen - Bewegungspausen der DAK | https://www.dak.de/dak/mitarbeitergesundheit/bewegungspause-2121644.html | Kl. 3/4 | X | X |
| Gerd Balsler | Leichtere Dreiballtricks (für das Ansehen der Video-Sequenzen benötigt man eine passende Video-Abspiel-App) | Hier klicken | | X | X |
| Das Gehirn Info | Jonglieren lernen und das Gehirn trainieren | Hier klicken | | | X |
| Clip Coach | Jonglierkurs und Koordinationsübungen mit 1-3 Bällen | https://www.youtube.com/channel/UCHxO6I01zOkD80T4v_8Opvg | X | X | X |
| Flowrounder | Jonglieren lernen in 4 einfachen Schritten Jonglierschule | Hier klicken | Kl. 3/4 | X | X |
| Jongleur Andre | Jonglieren lernen in 3 Schritten mit WBS – gut erklärt, mit Zeitlupe. | https://www.youtube.com/watch?v=OJJzputuJHo | X | X | X |
| Bastelanleitung Bälle | Bastelanleitung: Jonglierbälle mit Leinsamen und 4 Ballons (sehr detailliert erklärt von einem Mann – Nachteil Lebensmittel) | https://www.youtube.com/watch?v=5--C41zxdas | X | X | X |
| Carolines Welt | Jonglierbälle selber machen - DIY Anleitung | Hier klicken | 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) | https://www.youtube.com/watch?v=KxB4DiBFJco | X | | |
| Tutorial | Jonglieren Lernen – grundschulgerecht. Erklärt von einem Mädchen | https://www.youtube.com/watch?v=5pwzJ0Sx4oE | X | | |
| | Cupsong - Koordination | | | | |
| Cupsong lernen- Roland Schwab | Cupsong lernen - einfach gemacht. Rhythmus über Sprache lernen | Hier klicken | X | X | X |
| Cupsong lernen - Kreativ Queen | In 3 Minuten den Cup Song lernen | Hier klicken | X | X | X |
| KvG-Schulen Mettingen | Cup Song – was eine Schule daraus gemacht hat. | Hier klicken | X | X | X |
| | Gummitwist | | | | |
| Triplestep Tanzkurse | Gummitwist 1-10 Gummitwist zwischen zwei Stühle spannen. | https://www.youtube.com/watch?v=dY5Ht4tTjRY | X | | |
| | Yoga und Entspannung | | | | |
| Sonnengruß | Yogalieder Bewegungslieder für Kinder | Hier klicken | X | | |
| Krieger | Yogalieder Bewegungslieder für Kinder | Hier klicken | X | | |
| So Hum Entspannung (Körperreise) | Yoga Entspannungslieder für Kinder | Hier klicken | X | | |
| Es ist Zeit zu schlafen | Yoga Entspannungslieder für Kinder | Hier klicken | X | | |
| Tiere in Bewegung | Yoga Bewegungslieder für Kinder | Hier klicken | X | | |
| Neu! Kiana Yoga | Kinderyoga für Grundschülerinnen / Yoga, Achtsamkeit und Entspannung | https://www.youtube.com/watch?v=D7HzVY3ZkEI | X | | |
| Neu! Michael Just | Yoga for kids - The journey to the yoga mountain. Auf Englisch! Seine Videos auf Deutsch singt in schweizerdeutsch und deshalb nicht nutzbar ☺. Man findet bei ihm weitere Yoga Einheiten. Bitte Klassenstufe selbst prüfen. | https://www.youtube.com/watch?v=nSrZfAZNpYc https://www.youtube.com/channel/UCVA7dtXCK-WLL5HFf77Qt4qA/videos | Kl. 4 | Kl. 5&6 | |

| Name | Kurzbeschreibung | LINK | GS & VSK | Sek I | Sek II |
|------------------------|--|---|---------------|---------|--------|
| | Achtsamkeitsübungen Diesen Übungen aus dem Programm „Healing classroom“ können Schüler*innen helfen, sich besser zu konzentrieren und innerlich ruhiger zu werden. | Die Videos sind alle auf Englisch mit dt. Untertiteln. | | | |
| Alles ausschütteln | Eine kurze Bewegungspause, um Verspannungen vom vielen Sitzen und Arbeiten am PC abzuschütteln. | Hier klicken | | X | X |
| Körperscan | Eine Übung, in der die Wahrnehmung durch den Körper geführt wird. | Hier klicken | | X | X |
| Der Baum | Eine Gleichgewichtsübung, bei der die Aufmerksamkeit zu fokussieren ist. | Hier klicken | | X | X |
| Den Atem zählen | Den Fokus auf den Atem zu lenken kann helfen, das innere Gedankenkarussell zur Ruhe zu bringen. | Hier klicken | | X | X |
| | LMS Plattform Referat Bewegung & Sport | | | | |
| 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. | https://kurzelinks.de/bewegungs-ideen Anmelden als GAST | | 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. | https://kurzelinks.de/bewegungs-ideen Anmelden als GAST | Kl. 4 | X | |
| | Fitness | | | | |
| BR Sport | Fit mit Felix - Olympia im Kinderzimmer (01/20): Ski alpin - Slalom | https://www.br.de/media-thek/video/fit-mit-felix-olympia-im-kinderzimmer-01-20-ski-alpin-slalom-av:5f5b5715bd68360014313ffb | X | Kl. 5&6 | |
| BR Sport | Übersicht aller Videos - 20 Folgen Fit mit Felix - Olympia im Kinderzimmer | https://www.br.de/media-thek/sendung/fit-mit-felix-av:5e286ab2f995ef001abed11d | X | Kl. 5&6 | |
| AOK Gesundheitskanal | Familien Workout Teil 1 | https://www.youtube.com/watch?v=PQmX9wpvtkg | VSK & Kl. 1/2 | | |
| AOK Gesundheitskanal | Familien Workout Teil 2 | https://www.youtube.com/watch?v=ENZhr94H7fw | VSK & Kl. 1/2 | | |

| Name | Kurzbeschreibung | LINK | GS & VSK | Sek I | Sek II |
|--|--|---|----------|--------------------|--------|
| AOK Nordost | Henriettas bewegte Schule - Ganzkörperworkout - Trainingswoche 1 (Ideen auch für Präsenz nutzbar) | https://www.youtube.com/watch?v=CvHe8Z2eDlo | Kl. 3-4 | Kl. 5-7 | |
| Übersicht Bewegung macht schlau – Stefan Cerny | Übersicht aller Videos „Bewegung macht schlau“ Fitnessangebote für Kinder 5-12 | https://www.youtube.com/channel/UC6E8df1-Flz-i8-dggZ2wSQ/videos | x | Kl. 5&6 | |
| NEU! Die kleine Sporteinheit Schulsport | Übersicht aller Videos: Die kleine Sporteinheit Schulsport Fitness-Memorie / Fitness-Uno / Fitness-Biathlon | https://www.youtube.com/channel/UC0fUW8Lz83Pq5a9cqpcCeeQ/videos | Kl. 3&4 | x | |
| Bewegung macht schlau – Stefan Cerny | Bewegungsgeschichte - Schule ohne Sportunterricht - Sporteinheit im Virtuellen Klassenzimmer Prüfen: Bei mir war zwischendrin Werbung! | https://www.youtube.com/watch?v=H3Ev65iWzjU | 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! | https://www.youtube.com/watch?v=H3Ev65iWzjU | x | eher für Jüngere | |
| Bewegung macht schlau – Stefan Cerny | Ab in die Disco – Fitness (Arbeitsgedächtnis) Werbung zwischendrin, prüfen. | https://www.youtube.com/watch?v=Recz2hZ1nyl | x | | |
| Bewegung macht schlau – Stefan Cerny | Winterolympiade 2021 bei Dir Zuhause. Fitness für Kinder zum Mitmachen! | https://www.youtube.com/watch?v=ge2Wltt3_cs | x | | |
| Bewegung macht schlau – Stefan Cerny | Morgensport & Kindertraining für Zuhause - Der Meister der Balance | https://www.youtube.com/watch?v=o1CbklZCQRU | x | | |
| Bewegung macht schlau – Stefan Cerny | Bauch Beine Po Training für die Familie | https://www.youtube.com/watch?v=K4MBM8UUr8U | x | | |
| Bewegung macht schlau – Stefan Cerny | Kinderworkout von 6-12 Jahren | https://www.youtube.com/watch?v=Qac5Gs1LVjM | x | Kl. 5&6 | |
| Philipp Boy | Eltern-Kind Workout mit Philipp Boy (Gerätturner) | https://www.youtube.com/watch?v=Pu4WFzRGz8 | VSK Kl.1 | | |
| Eileen Gallasch | Kinder Workout | Hier klicken | x | | |

| Name | Kurzbeschreibung | LINK | GS & VSK | Sek I | Sek II |
|---------------------|---|---|----------|----------|--------|
| ZDF | Kartenbiathlon (Treppenlaufen) | https://www.zdf.de/kinder/die-sportmacher/kartenbiathlon-100.html | X | X | X (?) |
| NEU Fit For Kids | Workout für Schülerinnen & Schüler Part1 | https://www.youtube.com/watch?v=8NM_zJ1Nh8w | | X | |
| | Fitness pdf-Dokumente / Arbeitsblätter | | | | |
| ZSL (BaWü) | Rudies Fitness Challenge Grundschule | http://lis-in-bw.de/.Lde/Startseite/Schulsport/Rudies+Fitness+Challenge+fuer+die+Grundschule | X | | |
| ZSL (BaWü) | Wohnzimmer Fitness Challenge | http://lis-in-bw.de/.Lde/Startseite/Schulsport/Wohnzimmer-Challenge | X | Kl. 5-7? | |
| ZSL (BaWü) | Fitness Challenge Sekundarstufe | http://lis-in-bw.de/.Lde/Startseite/Schulsport/Material+fuer+die+Sekundarstufe | | X | X? |
| Hinweis ZSL | Fitness Challenges 2021 bis 28.2.21 | https://www.ssids.de/schulsport-in-bw/themen/aktuellste/fitness-challenge-2021 | | | |
| Schulsport NRW | Tabata-Training (Ideen auch für Präsenz nutzbar) | https://www.schulsport-nrw.de/fuer-schuelerinnen-und-schueler/sport-machen/fit-durch-die-krise/0604-das-tabata-training-ii.html | | X | X |
| Schulsport NRW | Fitness Grundschule – Ideen teilweise nutzbar für Präsenzunterricht | https://www.schulsport-nrw.de/fileadmin/user_upload/schulsport-aktiv/sport_machen/Fitness2.pdf | X | | |
| | Tanz | | | | |
| AOK Nordost | Henriettas HipHop Stunde Teil 1-4 | https://www.youtube.com/channel/UChQyuO8mmT0JaMTA395OINg | X | X? | |
| Eric Gauthier | Wohnzimmer HipHop – auf Englisch | https://www.youtube.com/watch?v=XtYCaIMARhs | Kl. 4? | X | X |
| Eric Gauthier | Übersicht der Tänze von Eric Gauthier – alle auf Englisch | https://www.youtube.com/channel/UCG12Fki4czUq4ION3if93Vg | X | | |

| Name | Kurzbeschreibung | LINK | GS & VSK | Sek I | Sek II |
|--------------------------|---|---|----------|-------|--------|
| Kids Songs Mini Disco | Kopf Schulter Knie und Fuß | https://www.youtube.com/watch?v=qWCU4SGQsmU&list=PLzDZvvek-bRQ1kVfO4Uheg4UTCno-gkGC7R&index=24 | X | | |
| Kids Songs Mini Disco | Minidisco | https://www.youtube.com/watch?v=1zwwb_Vrl_M&list=PLzDZvvek-bRQ1kVfO4Uheg4UTCno-gkGC7R&index=3 | X | | |
| Kids Songs Mini Disco | Übersicht aller Videos Tänze der Minidisco | https://www.youtube.com/playlist?list=PLzDZvvek-bRQ1kVfO4Uheg4UTCno-gkGC7R | X | | |
| | Flash Mop - Jerusalema | https://www.youtube.com/watch?v=RG-g34Xx_9I | | | |
| Beginner Dance Tutorials | Jerusalema Dance Tutorial ohne Musik – Step by step - Englisch Back-view, Step-by-Step, and Easy! | https://www.youtube.com/watch?v=YtuVWAQzGtE | | X | X |
| Beginner Dance Tutorials | Jerusalema Dance Tutorial mit Musik – Englisch | https://www.youtube.com/watch?v=TR-JP7yWpLY | | X | X |
| Beginner Dance Tutorials | Übersicht alle Videos Beginner Dance Tutorials | https://www.youtube.com/c/Beginner-DanceTutorials/videos | | | |
| Sophie und Nane | Jerusalema Tanz Tutorial Hier gibt es im Internet noch sehr viel mehr | https://www.youtube.com/watch?v=eaJRcxi1AtA | | X | X |
| Franciska Bolls SCI | Jerusalema Dance Tutorial | https://www.youtube.com/watch?v=mG5kPtds5xQ | | X | X |
| Franciska Bolls SCI | Mambo No. 5 Tipp: Bei YouTube unter Einstellungen die Wiedergabegeschwindigkeit reduzieren. | https://www.youtube.com/watch?v=H8YCSZSSUIE | | X | X |
| Mundo Guyi | Spanischer Corona-Song: Quédate en casa – Choreo Fitness | https://www.youtube.com/watch?v=h1zEhfV8hEU&feature=youtu.be | | X | X |
| Lessier Herrera | Spanischer Corona-Song: Quédate en Casa - Ariel de Cuba - Zumba | https://www.youtube.com/watch?v=AYvRwsLU2ul | | X | X |

| Name | Kurzbeschreibung | LINK | GS & VSK | Sek I | Sek II |
|---|--|---|-------------|-------|--------|
| Kennedy Center Education Digital Learning | Dancing on the clock - Afrika Dance Fitness-Dance Training | Hier klicken | X | X | X? |
| Music Express Magazine | Tanz für die Grundschule: Don't Worry, Be Happy! (englisch) | Hier klicken | X | | |
| Music Express Magazine | Tanz für die Grundschule: Jailhouse Rock (englisch) | Hier klicken | X | | |
| Music Express Magazine | Tanz für die Grundschule: Can't stop the feeling (englisch) | Hier klicken | X | X? | |
| Zumba with Dovydas | I like to move it - Zumba Kids (easy dance) – einfach mittanzen | Hier klicken | X | | |
| Dance Company Leipzig e.V. | Summer Dance Mitmachkurs - Folge 1 | Hier klicken | X | | |
| Dance Company Leipzig e.V. | Summer Dance Mitmachkurs - Folge 2 | Hier klicken | X | | |
| Dance Company Leipzig e.V. | Summer Dance Mitmachkurs - Folge 3 | Hier klicken | X | | |
| Dance Company Leipzig e.V. | Summer Dance Mitmachkurs - Folge 4 | Hier klicken | X | | |
| Dance Company Leipzig e.V. | Summer Dance Mitmachkurs - Folge 5 | Hier klicken | X | | |
| Dances Up Troupe | We will rock you (Dance Version for Basic Practice) Sehr einfache Choreografie | Hier klicken | | X | |
| JINGKY MOVES | Dance Monkey - viele Wiederholungen und von den Schritten nicht sehr raumgreifend, also gut im Zimmer umsetzbar. | Hier klicken | X Kl. 3/4 | X | |
| Saskia's Dansschool | What do you mean? - Justin Bieber - Easy Warming Up Dance Fitness Video – Anspruchsvolle Choreografie! | Hier klicken | | X | X |
| | Bewegungsideen speziell für Vorschule / jüngere Kinder | | | | |
| Idee aus Loop it Schweiz | Bewegungsideen für das Bewegte Lernen (Bewegung und Sprache) | https://www.youtube.com/watch?v=FyIQEBND52I | X | | |
| Neu! Kiana Yoga | Yoga für Kinder/Bewegung und Entspannung für Kindergartenkinder | https://www.youtube.com/watch?v=FzMVDGkufq0 | x | | |
| Aktion Schweiz – Loop it | Bewegungsideen mit dem Luftballon | https://www.youtube.com/watch?v=WX2WqJcD8P8&list=PL-aFjWtRx4IjmDKM-kOnB59T6fOKYIVih4 | VSK & Kl. 1 | | |

| Name | Kurzbeschreibung | LINK | GS & VSK | Sek I | Sek II |
|--------------------------------------|---|---|-------------|-------|--------|
| Aktion Schweiz – Loop it | Weitere Bewegungsideen mit dem Luftballon | https://www.youtube.com/playlist?list=PL-aFjWtRx4IjmDKM-kOnB59T6fOKYIVih4 | VSK & Kl. 1 | | |
| Lugert Verlag | Fresh Ups: 3-5-7 -Wo bist Du geblieben - Übung für neue Konzentration der Schüler*innen | Hier klicken | VSK & GS | | |
| | Handstand & Kopfstand | | | | |
| Mady Morrison | Handstand lernen – Anfänger Tutorial Handstand lernen zuhause an der Wand | Hier klicken | Kl. 3&4 | x | x |
| SWR >> Sport | Marcel Nguyen Wie ihr in fünf Tagen einen Handstand lernt (Folge 1 bis 5) | Hier klicken | | x | x |
| Kiana Yoga | Handstand lernen für Anfänger (Handstand für Angsthassen) mit Übungen für Handgelenke und Schultern / sicher & einfach (Tutorial) | Hier klicken | | x | x |
| Bewegung macht schlau – Stefan Cerny | Wie lerne ich den Handstand | https://www.youtube.com/watch?v=EQB2Pg1bahs | Kl. 3&4 | x | |
| Bewegung macht schlau – Stefan Cerny | Wie lerne ich den Kopfstand | https://www.youtube.com/watch?v=MrvSHxCeCIQ | Kl. 3&4 | x | |
| | Rope Skipping / Seilspringen | | | | |
| Tigerenten Club SWR Kindernetz | Rope Skipping lernen - Anleitung für Basicsprünge | https://www.youtube.com/watch?v=fN3qCYsddHA | x | | |
| Skipping-Hearts (Herzstiftung) | Arbeitskarten und Videos Nutzbar auch für den Präsenzunterricht! | https://www.skipping-hearts.de/fuer-zu-hause/home-training-15 | x | x | |
| Sportblock.cc | Rope Skipping Tutorial: Laura Göttfert erklärt Basic-Tricks für Beginner | https://www.youtube.com/watch?v=NTQSSh6Qg1Q | x | x | |
| Loop it (s.u. Tipps) | Rope Skipping Level 1 Ideen aus Loop it. Weitere Ideen dort zu finden (Level 2-4) | https://www.youtube.com/watch?v=ITbbstv5hX0 | x | x | |
| Thorsten Puderbach | Verschiedene Sprünge als kleine Videos | https://www.youtube.com/channel/UCkD94y8p8V47dWxiJGjpMLA/videos | x | x | x |

| Name | Kurzbeschreibung | LINK | GS & VSK | Sek I | Sek II |
|---|--|---|----------|-------|--------|
| Fighttips | 16 Jump Rope Tricks From Beginner to Advanced | https://www.youtube.com/watch?v=PUCQ2pvnyW4 | X | X | X |
| Jump Rope Team- Hungary | Was ist Rope Skipping – ein Video Eindruck | https://www.youtube.com/watch?v=PUWg7fXnCf0 | X | X | X |
| | Ganze Sportstunden & Ideen aus dem Fernsehen | | | | |
| ZDF – die Sportmacher | Übersicht der Sportangebote aus dem ZDF – die Sportmacher Bewegungsideen für Zuhause aus dem Kinder & Jugendfernsehen des ZDF | https://www.zdf.de/kinder/die-sportmacher/sb-material/sportmacherge-meinsamzuhause-100.html | X | X | X |
| ZDF – die Sportmacher | Die Vize-Europameisterin im Gerätturn Mehrkampf Elisabeth Seitz zeigt euch, wie ihr zuhause Geschicklichkeit und Gleichgewicht trainieren könnt. | https://www.zdf.de/kinder/die-sportmacher/sportmacher-gemeinsam-zuhause-turnen-elisabeth-seitz-100.html | X | X | |
| ZDF – die Sportmacher | Surfen auf dem Trockenen | https://www.zdf.de/kinder/die-sportmacher/sportmacher-gemeinsam-zuhause-wohnzimmer-surfen-100.html | | X | X |
| ZDF – die Sportmacher | Ballon Volleyball (2 Personen & Luftballon & Platz! Deshalb ungeeignet für Zuhause, aber witzige Idee. Draußen! | https://www.zdf.de/kinder/die-sportmacher/sportmacher-gemeinsam-zuhause-ballon-volleyball-100.html | X | X | |
| ZDF – die Sportmacher | Socken Softball für das Wohnzimmer (2 Personen , leere Flasche, Socke, Papierkorb,) | https://www.zdf.de/kinder/die-sportmacher/sportmacher-gemeinsam-zuhause-socken-softball-100.html | | | X ? |
| Ministerium Baden Württemberg mit RegioTV | Die digitale Sportstunde: Mach mit – bleib fit! Alle Folgen. Hier wird oft viel geredet. Bitte prüfen. | https://km-bw.de/.Lde/Startseite/Ablage+Einzelseiten+gemischte+Themen/Mach+mit+bleib+fit | X | X | X ? |
| Albas | ALBAs tägliche Sportstunde: Alle Folgen | Hier klicken | X | X | X |
| ZDFtivi – Die Sportmacher | Hier finden sich Dokumentationen über Sportarten und Sportlerinnen und Sportler mit interessanten Informationen. | https://www.kika.de/die-sportmacher/index.html | X | X | |

| | Weitere Tipps | | | | |
|-----------------------------|---|---|--|--|--|
| Aktion der Schweiz: Loop it | Viele unterschiedliche Ideen der Bürger*innen der Schweiz. Deshalb oftmals auf Schweizer-Deutsch erklärt. | https://www.youtube.com/channel/UCm2MTjCPQEW16KIuwck5FZQ | | | |

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

Kontakt für Rückfragen

Landesinstitut für Lehrerbildung & Schulentwicklung (LI) / Abteilung Fortbildung
Referat Bewegung & Sport

Moorkamp 7; 20357 Hamburg

Telefon: (040) 428842-332

E-Mail: katrin.gruner@li-hamburg.de und

E-Mail: regina.hass@li-hamburg.de

Website: www.li.hamburg.de/sport