

Sport Daheim

Liebe Schülerinnen und Schüler,

in der nachfolgenden Übersicht findet ihr Anregungen für Sport außerhalb des Sportunterrichts. Falls euch Materialien fehlen, so könnt ihr euch diese montags von 10-13:00Uhr in der Schule ausleihen. Meldet euch bei Herrn Krüger oder Herrn Züchner. Bitte vergesst nicht das ausgefüllte und unterschriebene [Ausleihformular](#) mitzubringen.

Allgemein:

- Tonis Home Challenge (Fußball)
 - <https://www.youtube.com/watch?v=WpxJoyXrtpo>
- Jonglieren lernen
 - <https://www.youtube.com/watch?v=3V6D2PyFEKM>
- Ganzkörpertraining, Koordinationstraining, HipHop Henriettas bewegte Schule – Das Trainingsprogramm
 - <https://www.aok.de/pk/nordwest/inhalt/online-fitnessuebungen-henriettas-bewegte-schule/>
- ALBAs tägliche Sportspunde täglich um 11 Uhr
 - <https://www.youtube.com/playlist?list=PL9H8VPpyaFzOU7WShhUg25QyoIQrt7MSx>

Klasse 5/6

- Einfache Sportübungen mit Sicherheitshinweisen (mit einfachen Geräten).
 - <https://kinderleicht.berlin/zuhause-sport-und-fitnessuebungen-mit-kindern-machen/>
- Spielideen
 - <https://www.kinderstarkmachen.de/suchtvorbeugung/eltern/spielideen-fuer-zuhause.html>
- Turnübungen
 - <https://de.wikihow.com/wikiHowTo?search=turnen>
- Tänze
 - <https://de.wikihow.com/wikiHowTo?search=tanzen>
- Hip Hop www.tanzmitanna.de
 - <https://www.youtube.com/watch?v=KkuqfPITmKc>
 - <https://www.youtube.com/watch?v=CAfB0624y-s>
- Pop/Dance (Saskia's Dance School)
 - <https://www.youtube.com/user/saskiasdancschool?hl=de>
- Kids & Teens Easy Dance Videos
 - <https://www.youtube.com/playlist?list=PLL7beOYvKrnd-Kj8dR3QuxQS54jCwSZ6L>
- Fitness Dance Videos
 - <https://www.youtube.com/playlist?list=PLL7beOYvKrney-cm31cWnZ2-MqjpEQdZ9>

Klasse 7/8

- Pop/Dance (Saskia's Dance School)
 - <https://www.youtube.com/user/saskiasdancschool?hl=de>
- Kids & Teens Easy Dance Videos
 - <https://www.youtube.com/playlist?list=PLL7beOYvKrnd-Kj8dR3QuxQS54jCwSZ6L>
- Fitness Dance Videos
 - <https://www.youtube.com/playlist?list=PLL7beOYvKrney-cm31cWnZ2-MqjpEQdZ9>

Klasse 9/10

- Fitnessvideos von Pamela Reif bei Youtube
 - https://www.youtube.com/channel/UChVRfsT_ASBZk10o0An7Ucg
- Yogavideos von Mady Morrison
 - <https://www.youtube.com/channel/UChJBoCDxaCTRrwCHXEBA-BA/videos>
- Fitnessvideos von Danielle Peazer bei YouTube
 - https://www.youtube.com/channel/UCsOTTC_D2pGNjh3DvFB8y6A
- Workouts ohne Equipment (fitforfun) bei YouTube
 - <https://www.fitforfun.de/workout/fitness/fit-ohne-geraete-die-besten-workouts-ohne-equipment-270730.html>