

Sportart	Jahrgangsstufenempfehlung	Inhalte/Themen	Link/Quelle	Länge
Basketball ALBAs tägliche Sportstunde	Kita (täglich um 9.00 Uhr)	Folgen 1-14: Bewegungsspiele	https://www.youtube.com/watch?v=iIzR0iDoCM&list=PL9H8VPpyaFzMaZy2K1HxxGLwQ8vXsB1	jeweils ca. 25 min
	Grundschule (Mo, Mi, Fr um 15.00 Uhr)	Folgen 1-9: Bewegungsspiele	https://www.youtube.com/watch?v=8B8KmyPNLc&list=PL9H8VPpyaFzNaIiPI1KOnySXme13bba	jeweils ca. 25 min
	Mittel- und Oberstufe (Di, Do um 15.00 Uhr)	Folgen 1-5: Aufwärmen, Fitness, Übungen mit Ball/Socken	https://www.youtube.com/watch?v=-egj51HOnU&list=PL9H8VPpyaFzPxfqjcrDYEtS8Jfnc6sZy	jeweils 40 min
Fußball BFV: Bleib-fit-Workouts für zuhause mit den BFV-Trainern	Unter-, Mittel-, Oberstufe	Über 30 Clips zu Passspiel und Ballkontrolle, Technik, Koordination, Kognition, Kräftigung und Stabilisation	https://www.bfv.de/news/trainer/2020/04/bleib-fit-workouts-fur-zuhause-mit-den-bfv-trainern	jeweils bis zu 3 min
DFB: "Challenges" für das Training zuhause	Grundschule/Unterstufe	über 40 Clips rund um Fußball	https://www.dfb.de/trainer/artikel/training-trotz-corona-die-technik-im-eigenen-training-zuhause-verbessern-3141/?no_cache=1&fbclid=IwAR1Qy5CpXI2X7mxQtInytACMIIn8Gtu6fEgls8-eYkMzroM5vvsweleflBkw	jeweils ca. 1 min
	Mittelstufe			
	Oberstufe + Erwachsene			
KSC Wildpark Challenge	Mittel- und Oberstufe	13 Clips mit dem Ball	https://www.youtube.com/watch?v=0KiDqh9_vmU&list=PLRYbeGtb2eYxYpHqyT9vaV3GzB3be5CL5&index=4	jeweils bis zu 2 min
Handball BHVfitHOME	Grundschule, Unter- und Mittelstufe	Folgen 1-10: Aufwärmen, Dehnen, Kräftigen, Übungen mit Ball	https://www.youtube.com/watch?v=PL9H8VPpyaFzMaZy2K1HxxGLwQ8vXsB1	jeweils ca. 5 min
Fit mit dem DHB	Unter-, Mittel-, Oberstufe je nach Clip	18 Clips rund um Handball; Folgen für Kinder Nr. 2, 6, 9 und 17.	https://www.youtube.com/watch?v=0M8831866&list=PL9H8VPpyaFzMaZy2K1HxxGLwQ8vXsB1	jeweils bis zu 10 min
Leichtathletik DLV: TrueAthletes@Home	Unter-, Mittel-, Oberstufe	Training drinnen und draußen, Übungsvideos für jungen Leichtathleten, detaillierte Fitnessübungen. Tägliche Schulstunde mit Weitsprung-Weltmeisterin Malaika Mihambo.	https://www.leichtathletik.de/training/trueathletes-at-home	je nach Kategorie von 0:30 bis 40 min
Tanz Eric Gauthiers Wohnzimmerballett	alle Altersstufen	mehrere Clips rund ums Tanzen	https://www.youtube.com/watch?v=PL9H8VPpyaFzMaZy2K1HxxGLwQ8vXsB1	jeweils bis zu 8 min
verschiedene Sportchallenges für Bewegung und Gesundheit			https://schuleonline.bildung-rp.de/sportchallenges-bewegung-gesundheit.html	
	Grundschule	30 Challenges (Sonderclips)	https://vimeo.com/plrlp/sportchallenge	jeweils ca. 6 min
	Grundschule	fast 40 Clips der sportbetonten Grundschule Weißenthurm, RP	https://vimeo.com/plrlp/sportbetonte-grundschule	jeweils bis ca. 5 min
Familien-Workouts Kraft, Beweglichkeit, Koordination	Grundschule	Ganzkörpertraining	https://www.youtube.com/watch?v=PQmX9wpvtkg https://www.youtube.com/watch?v=ENZhr94H7fw	jeweils 13 min
Henriettas bewegte Schule	Grundschule	13 Folgen: Übungen für Kraft, Koordination und Ausdauer	https://www.youtube.com/watch?v=zoy_rCYgWmI	jeweils 2-15 min
Mach mit, bleib fit	Grundschule, Unterstufe	4 Folgen mit den Themen: Wintersport, Wassersport, Sport mit Köpfchen, Turnen	https://km-bw.de/Lde/Startseite/Ablage+Einzelseiten+gemischte+Themen/Mach+mit+bleib+fit	jeweils ca. 13 min