

Sportart	Jahrgangsstufenempfehlung	Inhalte/Themen	Link/Quelle	Länge
<b>Basketball</b> ALBAs tägliche Sportstunde	Kita (täglich um 9.00 Uhr)	Folgen 1-14: Bewegungsspiele	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=iI2R0iDoCM&amp;list=PL9H8VPpyaFzMaZy2KIHxxGLwQ8vXsBl">https://www.youtube.com/watch?v=iI2R0iDoCM&amp;list=PL9H8VPpyaFzMaZy2KIHxxGLwQ8vXsBl</a>	jeweils ca. 25 min
	Grundschule (Mo, Mi, Fr um 15.00 Uhr)	Folgen 1-9: Bewegungsspiele	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=8B8KmyPNLc&amp;list=PL9H8VPpyaFzNaIiPI1KOnySXme13bba">https://www.youtube.com/watch?v=8B8KmyPNLc&amp;list=PL9H8VPpyaFzNaIiPI1KOnySXme13bba</a>	jeweils ca. 25 min
	Mittel- und Oberstufe (Di, Do um 15.00 Uhr)	Folgen 1-5: Aufwärmen, Fitness, Übungen mit Ball/Socken	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=-egj51HOnU&amp;list=PL9H8VPpyaFzPxfqjcrDYEtS8Jfnc6sZy">https://www.youtube.com/watch?v=-egj51HOnU&amp;list=PL9H8VPpyaFzPxfqjcrDYEtS8Jfnc6sZy</a>	jeweils 40 min
<b>Fußball</b> 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	<a href="https://www.bfv.de/news/trainer/2020/04/bleib-fit-workouts-fur-zuhause-mit-den-bfv-trainern">https://www.bfv.de/news/trainer/2020/04/bleib-fit-workouts-fur-zuhause-mit-den-bfv-trainern</a>	jeweils bis zu 3 min
DFB: "Challenges" für das Training zuhause	Grundschule/Unterstufe	über 40 Clips rund um Fußball	<a href="https://www.dfb.de/trainer/artikel/training-trotz-corona-die-technik-im-eigenen-training-zuhause-verbessern-3141/?no_cache=1&amp;fbclid=IwAR1Qy5CpXI2X7mxQtInytACMIIn8Gtu6fEgls8-eYkMzroM5vvsweIflBkw">https://www.dfb.de/trainer/artikel/training-trotz-corona-die-technik-im-eigenen-training-zuhause-verbessern-3141/?no_cache=1&amp;fbclid=IwAR1Qy5CpXI2X7mxQtInytACMIIn8Gtu6fEgls8-eYkMzroM5vvsweIflBkw</a>	jeweils ca. 1 min
	Mittelstufe			
	Oberstufe + Erwachsene			
KSC Wildpark Challenge	Mittel- und Oberstufe	13 Clips mit dem Ball	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=0KiDqh9_vmU&amp;list=PLRYbeGtb2eYxYpHqyT9vaV3GzB3be5CL5&amp;index=4">https://www.youtube.com/watch?v=0KiDqh9_vmU&amp;list=PLRYbeGtb2eYxYpHqyT9vaV3GzB3be5CL5&amp;index=4</a>	jeweils bis zu 2 min
<b>Handball</b> BHVfitHOME	Grundschule, Unter- und Mittelstufe	Folgen 1-10: Aufwärmen, Dehnen, Kräftigen, Übungen mit Ball	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=PL9H8VPpyaFzMaZy2KIHxxGLwQ8vXsBl">https://www.youtube.com/watch?v=PL9H8VPpyaFzMaZy2KIHxxGLwQ8vXsBl</a>	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.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=0M8831866&amp;list=PL9H8VPpyaFzMaZy2KIHxxGLwQ8vXsBl">https://www.youtube.com/watch?v=0M8831866&amp;list=PL9H8VPpyaFzMaZy2KIHxxGLwQ8vXsBl</a>	jeweils bis zu 10 min
<b>Leichtathletik</b> DLV: TrueAthletes@Home	Unter-, Mittel-, Oberstufe	Training drinnen und draußen, Übungsvideos für jungen Leichtathleten, detaillierte Fitnessübungen. Tägliche Schulstunde mit Weitsprung-Weltmeisterin Malaika Mihambo.	<a href="https://www.leichtathletik.de/training/trueathletes-at-home">https://www.leichtathletik.de/training/trueathletes-at-home</a>	je nach Kategorie von 0:30 bis 40 min
<b>Tanz</b> Eric Gauthiers Wohnzimmerballett	alle Altersstufen	mehrere Clips rund ums Tanzen	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=PL9H8VPpyaFzMaZy2KIHxxGLwQ8vXsBl">https://www.youtube.com/watch?v=PL9H8VPpyaFzMaZy2KIHxxGLwQ8vXsBl</a>	jeweils bis zu 8 min
<b>verschiedene Sportchallenges</b> für Bewegung und Gesundheit			<a href="https://schuleonline.bildung-rp.de/sportchallenges-bewegung-gesundheit.html">https://schuleonline.bildung-rp.de/sportchallenges-bewegung-gesundheit.html</a>	
	Grundschule	30 Challenges (Sonderclips)	<a href="https://vimeo.com/plrlp/sportchallenge">https://vimeo.com/plrlp/sportchallenge</a>	jeweils ca. 6 min
	Grundschule	fast 40 Clips der sportbetonten Grundschule Weißenthurm, RP	<a href="https://vimeo.com/plrlp/sportbetonte-grundschule">https://vimeo.com/plrlp/sportbetonte-grundschule</a>	jeweils bis ca. 5 min
<b>Familien-Workouts</b> Kraft, Beweglichkeit, Koordination	Grundschule	Ganzkörpertraining	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=PQmX9wpvtkg">https://www.youtube.com/watch?v=PQmX9wpvtkg</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ENZhr94H7fw">https://www.youtube.com/watch?v=ENZhr94H7fw</a>	jeweils 13 min
<b>Henriettas bewegte Schule</b>	Grundschule	13 Folgen: Übungen für Kraft, Koordination und Ausdauer	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=zoy_rCYgWml">https://www.youtube.com/watch?v=zoy_rCYgWml</a>	jeweils 2-15 min
<b>Mach mit, bleib fit</b>	Grundschule, Unterstufe	4 Folgen mit den Themen: Wintersport, Wassersport, Sport mit Köpfchen, Turnen	<a href="https://km-bw.de/Lde/Startseite/Ablage+Einzelseiten+gemischte+Themen/Mach+mit+bleib+fit">https://km-bw.de/Lde/Startseite/Ablage+Einzelseiten+gemischte+Themen/Mach+mit+bleib+fit</a>	jeweils ca. 13 min