

# **Anregungen für Bewegungspausen während der „Schule zuhause“ oder für die Notfallbetreuung in den Schulen**

Wir befinden uns in einer Situation, die wir alle so nicht kennen. Unser Alltag ist durch die Schulschließungen ein anderer als zuvor. Dies hat auch Auswirkungen auf die Zeit, in welcher sich Schülerinnen und Schüler bewegen: Der Sportunterricht und die Trainingseinheiten im Verein fallen aus.

Das GSB/WSB-Team sammelt hier Anregungen, um Eltern sowie Lehr- und Betreuungskräften Möglichkeiten aufzuzeigen, wie Kinder und Jugendliche sich dennoch sinnvoll und sicher bewegen können. Es gibt eine Vielzahl von Angeboten online, die das Team sichtet. Wir stellen hier einige vor, die uns sinnvoll und durchführbar erscheinen und werden diese Liste sukzessive erweitern.

Hinweis: Für den Inhalt der Angebote sind die jeweiligen Anbieter verantwortlich.

## **Kinderturn-App der Kinderturnstiftung:**

In dieser aktuellen Ausnahmesituation bietet die kostenfreie „Kitu-App: Gemeinsam spielen und bewegen“ mit ihren über 200 „großen und kleinen“ Übungen in Schatzkarte und Bewegungsglücksrad für die Familien zuhause viele Bewegungsideen. Egal ob im Garten oder im Wohnzimmer, jeder kann mitmachen.

<https://www.kinderturnstiftung-bw.de/kitu-app-gemeinsam-spielen-bewegen/> Abruf am 18.03.2020

## **ALBA BERLIN lädt Kinder und Jugendliche zur digitalen Sportstunde ein**

Von Montag bis Freitag wird der Berliner Basketball-Club für drei Altersgruppen ein Angebot „zum Ansehen und Mitmachen in den eigenen vier Wänden“ bereitstellen. Die digitale Sportstunde richtet sich an Kinder und Jugendliche im Kita- (9 Uhr), Grundschul- (10 Uhr) und Oberschul-Alter (11 Uhr). Die erste Sendung wird am Mittwoch ab 10 Uhr ausgestrahlt, das Angebot gibt es auf dem [YouTube-Kanal Berlins](#) – auch on demand – zu sehen. Die Bewegungs- und Wissenseinheiten sind von Jugendtrainern Berlins entwickelt worden, in den Sendungen werden auch Profis von ALBA BERLIN zugeschaltet werden. Am Freitag erhalten Eltern Tipps, was sie über das Wochenende mit ihren Kindern machen können.

<https://basketball.de/bbl/alba-berlin-coronavirus-digitale-sportstunde-kinder-jugendliche/>  
Abruf am 18.03.2020

## **Bewegung – Funktionelles Training mit Felix Klemme – 3 Übungen zum Mitmachen**

Felix Klemme ist Sportwissenschaftler und Lifecoach. Er zeigt in diesem Video drei Übungen des Funktionellen Trainings, die man sofort in Echtzeit mitmachen kann.

<https://www.youtube.com/watch?v=Gbhrga6q9co> Abruf am 19.03.2020

## **Familien Workouts- Kraft, Beweglichkeit, Koordination**

In diesen Videos zeigt die Diplom Sportmanagerin und Personal Trainerin Andrea Bodor gemeinsam mit ihrem Sohn Joschua ein gezieltes Ganzkörpertraining zum Mitmachen.

<https://www.youtube.com/watch?v=PQmX9wpvtkg> Abruf am 19.03.2020

<https://www.youtube.com/watch?v=ENZhr94H7fw> Abruf am 19.03.2020

## **DFB – ‚Challenges‘ für das Training zuhause**

Der DFB hat Ideen für ein Training zuhause zusammengestellt, denn außergewöhnliche Situationen bedürfen außergewöhnlicher Maßnahmen! Gemäß den Empfehlungen des Gesundheitsministeriums sind viele davon durchaus auch allein oder höchstens zu zweit durchführbar. Es werden altersklassenspezifisch geeignete Aufgabenstellungen vorgestellt. Im ersten Teil ihrer Reihe widmet der DFB sich dabei der Verbesserung der technischen Fertigkeiten.

[https://www.dfb.de/trainer/artikel/training-trotz-corona-die-technik-im-eigentraining-zuhause-verbessern-3141/?no\\_cache=1&fbclid=IwAR1Oy5CpXI2X7mxQtlnytACMIn8Gtu6fEgls8-eYkMzroM5vswlwfIBkw](https://www.dfb.de/trainer/artikel/training-trotz-corona-die-technik-im-eigentraining-zuhause-verbessern-3141/?no_cache=1&fbclid=IwAR1Oy5CpXI2X7mxQtlnytACMIn8Gtu6fEgls8-eYkMzroM5vswlwfIBkw) Abruf am 19.03.2020