

# EWG HomeSchooling in Bewegung 2020

Liebe SchülerInnen und liebe LehrerInnen!

Wir haben eine Linkliste erstellt, die in verschiedenen Rubriken eingeteilt ist. Diese Linkliste wird öfter aktualisiert, so dass Ihr von Zeit zu Zeit neue Videos findet. Wir hoffen, dass die Anregungen Euch gefallen und Ihr viel ausprobieret. Über ein Feedback zu den Videos würden wir uns freuen. Tipps und Anregungen nehmen wir auch gerne an.

Fachleitung Sport: [oliver.sciuk@ewg-hh.de](mailto:oliver.sciuk@ewg-hh.de)

Name	Kurzbeschreibung	Link	GS	Sek I	Sek II
	<b>2 - Wochen - Programm</b>				
Bewegungspause-Programm für das HomeSchooling	Der LINK zur Moodle Plattform mit dem 2-Wochenprogramm und einem Lerntipp. <b>Anmelden als GAST</b>	<a href="https://kurzelinks.de/bewegung">https://kurzelinks.de/bewegung</a>	Kl.4	x	
	<b>Workout</b>				
	Hiit 9 Min Workout mit Prof.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=25IRdBxGq1g">https://www.youtube.com/watch?v=25IRdBxGq1g</a>		x	x
	Hiit Muskulatur	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=MeCvTgBQvlo">https://www.youtube.com/watch?v=MeCvTgBQvlo</a>		x	x
	Hiit Intervalltraining	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=yodt_jmBVkY">https://www.youtube.com/watch?v=yodt_jmBVkY</a>		x	x
	<b>Achtsamkeitsübungen</b> 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 deutschen Untertiteln.			
Alles	Eine kurze Bewegungspause, um	<a href="#">Hier klicken</a>		x	x

ausschütteln	Verspannungen vom vielen Sitzen und Arbeiten am PC abzuschütteln.				
Körperscan	Eine Übung, in der die Wahrnehmung durch den Körper geführt wird.	<a href="#">Hier klicken</a>		X	X
Der Baum	Eine Gleichgewichtsübung, bei der die Aufmerksamkeit zu fokussieren ist.	<a href="#">Hier klicken</a>		X	X
Den Atem zählen	Den Fokus auf den Atem zu lenken kann helfen, das innere Gedankenkarussell zur Ruhe zu bringen.	<a href="#">Hier klicken</a>		X	X
	<b>Bodypercussion &amp; Koordinationsübungen</b>				
IBT - Institut für Bewegung und Therapie	Koordinationsübungen mit Robin Teil 1	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=w4YqYlpP8PE">https://www.youtube.com/watch?v=w4YqYlpP8PE</a>		x	x
Mit Spaß fit im Kopf	Koordination pur und Gehirnhälften verbinden	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=pTdVZOy5eBq">https://www.youtube.com/watch?v=pTdVZOy5eBq</a>	x	x	x
Mit Spaß fit im Kopf	Koordinationsübung mit 2 Bällen	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=9RpIr_S7O6Y">https://www.youtube.com/watch?v=9RpIr_S7O6Y</a>	X?	x	x
Bodypercussion Sporthochschule Köln	Rhythmusübung - Anleitung für eine Bewegungspause mit Jugendlichen von der Sporthochschule Köln	<a href="#">Hier klicken</a>		X	X
Bodypercussion München	Bodypercussion, Anfänger: In diesem Video kannst du einen coolen Funk-Rock oder Funk-Pop Groove lernen.	<a href="#">Hier klicken</a>	X	X	X?
Matthias Entrup	Grove hier! Bodypercussion-Rap	<a href="#">Hier klicken</a>	X	X (?)	
Bundesakademie für musikalische Jugendbildung Trossingen	Rhythmuslernen mit Body-Percussion: Übung 1	<a href="#">Hier klicken</a>	X	X (?)	
BildungsTV	Musizieren mit dem Körper	<a href="#">Hier klicken</a>	X		
Lugert Verlag	Fresh Ups: 3-5-7 -Wo bist Du geblieben -	<a href="#">Hier klicken</a>	VSK &		

	Übung für neue Konzentration der Schüler*innen		X		
	<b>Fingerübungen</b>				
Mit Spaß fit im Kopf	Hase & Jäger Fingerübung 1	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=AnH-wmbID7U">https://www.youtube.com/watch?v=AnH-wmbID7U</a>	x	x	x
Fingerübung - V-O	<b>Bew. Uni - (Bewegte Uni bewegt):</b> Fingerübungen eignen sich als Bewegungspausen, um die Aufmerksamkeit & Koordinationsfähigkeit zu fördern.	<a href="#">Hier klicken</a>	X	X	X
Fingerübung - Fingerwechsel	<b>Bew. Uni - (Bewegte Uni bewegt):</b> Fingerübungen eignen sich als Bewegungspausen, um die Aufmerksamkeit & Koordinationsfähigkeit zu fördern.	<a href="#">Hier klicken</a>	X	X	X
Fingerübung - Vierecke	<b>Bew. Uni - (Bewegte Uni bewegt):</b> Fingerübungen eignen sich als Bewegungspausen, um die Aufmerksamkeit & Koordinationsfähigkeit zu fördern.	<a href="#">Hier klicken</a>	X	X	X
Fingerübung - Finger und Fuß	<b>Bew. Uni - (Bewegte Uni bewegt):</b> Fingerübungen eignen sich als Bewegungspausen, um die Aufmerksamkeit & Koordinationsfähigkeit zu fördern.	<a href="#">Hier klicken</a>	X	X	X
	<b>Tanz &amp; Fitness</b>				
Mundo Guyi	Spanischer Corona-Song: Quédate en casa - Choreo Fitness	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=h1zEhfV8hEU&amp;feature=youtu.be">https://www.youtube.com/watch?v=h1zEhfV8hEU&amp;feature=youtu.be</a>		x	x
Lessier Herrera	Spanischer Corona-Song: Quédate en Casa - Ariel de Cuba - Zumba	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=AYvRwsLU2uI">https://www.youtube.com/watch?v=AYvRwsLU2uI</a>		x	x
Sporthochschule Köln	Bend your knees - Anleitung für eine Bewegungspause mit Jugendlichen	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=CnI8XDY3HyI">https://www.youtube.com/watch?v=CnI8XDY3HyI</a>		x	x

Kennedy Center Education Digital Learning	Dancing on the clock - Afrika Dance Fitness-Dance Training	<a href="#">Hier klicken</a>	X	X	X?
<b>Music Express Magazine</b>	Tanz für die Grundschule: Don't Worry, Be Happy! (englisch)	<a href="#">Hier klicken</a>	X		
Music Express Magazine	Tanz für die Grundschule: Jailhouse Rock (englisch)	<a href="#">Hier klicken</a>	X		
<b>Music Express Magazine</b>	Tanz für die Grundschule: Can't stop the feeling (englisch)	<a href="#">Hier klicken</a>	X	X?	
Zumba with Dovydas	I like to move it - Zumba Kids (easy dance) - einfach mittanzten	<a href="#">Hier klicken</a>	X		
Dance Company Leipzig e.V.	Summer Dance Mitmachkurs - Folge 1	<a href="#">Hier klicken</a>	X		
<b>Dance Company Leipzig e.V.</b>	Summer Dance Mitmachkurs - Folge 2	<a href="#">Hier klicken</a>	X		
<b>Dance Company Leipzig e.V.</b>	Summer Dance Mitmachkurs - Folge 3	<a href="#">Hier klicken</a>	X		
<b>Dance Company Leipzig e.V.</b>	Summer Dance Mitmachkurs - Folge 4	<a href="#">Hier klicken</a>	X		
Dance Company Leipzig e.V.	Summer Dance Mitmachkurs - Folge 5	<a href="#">Hier klicken</a>	X		
Dances Up Troupe	We will rock you (Dance Version for Basic Practice) Sehr einfache Choreografie	<a href="#">Hier klicken</a>		X	
JINGKY MOVES	Dance Monkey - viele Wiederholungen und von den Schritten nicht sehr raumgreifend, also gut im Zimmer umsetzbar.	<a href="#">Hier klicken</a>	X Kl. 3/4	X	
Saskia's Dansschool	What do you mean? - Justin Bieber - Easy Warming Up Dance Fitness Video - Choreography: <b>Anspruchsvolle Choreografie!</b>	<a href="#">Hier klicken</a>		X	X
	<b>Bewegungsideen mit &amp; ohne Musik (Fitness)</b>				
Fitness Sport-hochschule Köln	Jumping Jack - Anleitung für eine Bewegungspause	<a href="#">Hier klicken</a>	X	X	X (?)
<b>Karin Krainer</b>	Mission X: Tägliche Joggingeinheit.	<a href="#">Hier klicken</a>	VSK & X		

	Lied „Im Wald da kann man Joggen gehen“				
Eileen Gallasch	Kinder Workout	<a href="#">Hier klicken</a>	X		
	<b>Bewegungsideen für Vorschule und jüngere Kinder</b>				
Aktion Schweiz - Loop it (s.u. Tipps)	Bewegungsideen mit dem Luftballon	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=WX2WqJcD8P8&amp;list=PL-aFjWtRx4IjmDKMkOnB59T6fOKYIVih4">https://www.youtube.com/watch?v=WX2WqJcD8P8&amp;list=PL-aFjWtRx4IjmDKMkOnB59T6fOKYIVih4</a>	VSK & Kl. 1		
Aktion Schweiz - Loop it (s.u. Tipps)	Weitere Bewegungsideen mit dem Luftballon	<a href="https://www.youtube.com/playlist?list=PL-aFjWtRx4IjmDKMkOnB59T6fOKYIVih4">https://www.youtube.com/playlist?list=PL-aFjWtRx4IjmDKMkOnB59T6fOKYIVih4</a>	VSK & Kl. 1		
Lugert Verlag	Fresh Ups: 3-5-7 -Wo bist Du geblieben - Übung für neue Konzentration der Schüler*innen	<a href="#">Hier klicken</a>	VSK & X		
	<b>Handstand</b>				
Mady Morrison	Handstand lernen - Anfänger Tutorial Handstand lernen zuhause an der Wand	<a href="#">Hier klicken</a>	X Kl. 3/4	X	X
SWR >> Sport	Marcel Nguyen   Wie ihr in fünf Tagen einen Handstand lernt (Folge 1 bis 5)	<a href="#">Hier klicken</a>		X	X
Kiana Yoga	Handstand lernen für Anfänger (Handstand für Angsthasen) mit Übungen für Handgelenke und Schultern / sicher & einfach (Tutorial)	<a href="#">Hier klicken</a>		X	X
	<b>Cupsong</b>				

Cupsong lernen mit Roland Schwab	Cupsong lernen - einfach gemacht. <b>Rhythmus über Sprache lernen</b>	<a href="#">Hier klicken</a>	X	X	X
Cupsong lernen mit Kreativ Queen	In 3 Minuten den Cup Song lernen	<a href="#">Hier klicken</a>	X	X	X
KvG-Schulen Mettingen	Cup Song - was eine Schule daraus gemacht hat.	<a href="#">Hier klicken</a>	X	X	X
	<b>Jonglieren</b>				
Clip Coach	Jonglierkurs und Koordinationsübungen mit 1.3 Bällen	<a href="https://www.youtube.com/channel/UCHxO6I01zOkD80T4v_8Opvg">https://www.youtube.com/channel/UCHxO6I01zOkD80T4v_8Opvg</a>	x	x	x
Flowrounder	Jonglieren lernen in 4 einfachen Schritten   Jonglierschule	<a href="#">Hier klicken</a>	X Kl. 3/4	X	X
Gerd Balsler	Leichtere Dreiballtricks (für das Ansehen der Video-Sequenzen benötigt man eine passende Video-Abspiel-App)	<a href="#">Hier klicken</a>		X	X
Carolines Welt	Jonglierbälle selber machen - DIY Anleitung -	<a href="#">Hier klicken</a>	X	X	(X)
Das GehirnInfo	Jonglieren lernen und das Gehirn trainieren	<a href="#">Hier klicken</a>			X
	<b>Fußball</b>				
Loop it Aktion der Schweizer (s.u. Tipps)	Challenge: Toilettenpapierrolle wie einen Fußball in der Luft halten	<a href="https://www.youtube.com/watch?time_continue=28&amp;v=Mvt9SYk6A0&amp;feature=emb_logo">https://www.youtube.com/watch?time_continue=28&amp;v=Mvt9SYk6A0&amp;feature=emb_logo</a>		X	X

Loop it (s.u. Tipps)	Fußball Dribbling Level 1	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=0GvgBwYGg5M">https://www.youtube.com/watch?v=0GvgBwYGg5M</a>	x	x	
	DFB -,Challenges' für das Training zuhause  DFB: Die Technik im Eigentaining zuhause verbessern:  Jonglage, Finten, Dribbeln, An- und Mitnahme, Passe  Viele Videos	<a href="https://www.dfb.de/trainer/artikel/training-trotz-corona-die-technik-im-eigentaining-zuhause-verbessern-3141/?no_cache=1&amp;fbclid=IwAR1Oy5CpXl2X7mxQtInytACMIIn8Gtu6fEgls8-eYkMzroM5vvswlflBkw">https://www.dfb.de/trainer/artikel/training-trotz-corona-die-technik-im-eigentaining-zuhause-verbessern-3141/?no_cache=1&amp;fbclid=IwAR1Oy5CpXl2X7mxQtInytACMIIn8Gtu6fEgls8-eYkMzroM5vvswlflBkw</a>	x	x	x
	VfB Workout Teil 1   VfB Stuttgart	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=-J3uJnPrtuQ">https://www.youtube.com/watch?v=-J3uJnPrtuQ</a>			
	<b>Basketball</b>				
	Diverse Angebote	<a href="https://basketball.de/bbl/alba-berlin-coronavirus-digitale-sportstunde-kinder-jugendliche/">https://basketball.de/bbl/alba-berlin-coronavirus-digitale-sportstunde-kinder-jugendliche/</a>			
	<b>Volleyball</b>				
	Tiefer Ball/Pancake:	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Ds46lxf8Hu8">https://www.youtube.com/watch?v=Ds46lxf8Hu8</a>		x	x
	Baggern:	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=ySKEUDAn96U">https://www.youtube.com/watch?v=ySKEUDAn96U</a>		x	x
	Pritschen:	<a href="https://www.youtube">https://www.youtube</a>		x	x

		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=VThYyWAKcY">.com/watch?v= VThYyWAKcY</a>			
	Volleyball Hochhalten	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=GLGJxB5Sk28">https://www.youtube.com/watch?v=GLGJxB5Sk28</a>		x	x
	Ballkoordination:	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=9KQimK5EFKo">https://www.youtube.com/watch?v=9KQimK5EFKo</a>		x	x
	<b>Beachvolleyball</b>				
	Beachvolleyball mit Laura Ludwig	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=EumaPsf9os8">https://www.youtube.com/watch?v=EumaPsf9os8</a>		x	
	<b>Rope Skipping / Seilspringen</b>				
Tigerenten Club   SWR Kindernetz	Rope Skipping lernen - Anleitung für Basicsprünge	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=fN3qCYsddHA">https://www.youtube.com/watch?v=fN3qCYsddHA</a>	x		
Sportblock.cc	Rope Skipping Tutorial: Laura Göttfert erklärt Basic-Tricks für Beginner	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=NTQSSh6Qq1Q">https://www.youtube.com/watch?v=NTQSSh6Qq1Q</a>	x	x	
Loop it (s.u. Tipps)	Rope Skipping Level 1 Ideen aus Loop it. Weitere Ideen dort zu finden (Level 2-4)	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=ITbbstv5hX0">https://www.youtube.com/watch?v=ITbbstv5hX0</a>	x	x	
Fighttipps	16 Jump Rope Tricks From Beginner to Advanced	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=PUCQ2pvnyW4">https://www.youtube.com/watch?v=PUCQ2pvnyW4</a>	x	x	



Jump Rope Team-Hungary	Was ist Rope Skipping - ein Eindruck	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=PUWg7fXnCf0">https://www.youtube.com/watch?v=PUWg7fXnCf0</a>			
	<b>Sportstunden</b>				
Ministerium Baden Württemberg	Die digitale Sportstunde: Mach mit - bleib fit! Alle Folgen.	<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>	x	x	x
Albas	ALBAs tägliche Sportstunde: Alle Folgen	<a href="#">Hier klicken</a>	x	x	
	<b>Tipps</b>				
Vereinsangebote	Angebote der Vereine. <b>Sucht bei eurem Verein im Stadtteil</b> , ob sie Videos von euren Trainerinnen und Trainer online gestellt haben. Hier könnt ihr suchen.	<a href="https://www.vereinehh.de/entdecke-neues-im-verein-digital/">https://www.vereinehh.de/entdecke-neues-im-verein-digital/</a>			x?
Aktion der Schweiz: Loop it	Viele unterschiedliche Ideen der Bürger*innen der Schweiz. Deshalb oftmals auf Schweizer-Deutsch erklärt.	<a href="https://www.youtube.com/channel/UCm2MTjCPQEW16KIuwcK5FZQ">https://www.youtube.com/channel/UCm2MTjCPQEW16KIuwcK5FZQ</a>			x
	<b>Yoga und Entspannung</b>				
Sonnengruß	Yogalieder Bewegungslieder für Kinder	<a href="#">Hier klicken</a>	x		
Krieger	Yogalieder Bewegungslieder für Kinder	<a href="#">Hier klicken</a>	x		
So Hum Entspannung (Körperreise)	Yoga Entspannungslieder für Kinder	<a href="#">Hier klicken</a>	x		
Es ist Zeit zu schlafen	Yoga Entspannungslieder für Kinder	<a href="#">Hier klicken</a>	x		
Tiere in Bewegung	Yoga Bewegungslieder für KinderYoga	<a href="#">Hier klicken</a>	x		

