

Link-Liste Referat Bewegung & Sport (LI)

Name	Kurzbeschreibung	Link	GS	Sek I	Sek II
	Padlet des Referats Bewegung & Sport				
Neu! Bsp. für den Unterricht	Padlet: Beispiele für den Unterricht zum Thema Bewegung & Sport	https://padlet.com/Li-Referat-Bewegung-und-Sport/FachbeispieleSport	X	X	X
	Bewegungspausen Referat Bewegung & Sport				
Neu! 10 Bewegungspausen	Der LINK zur Moodle Plattform mit den 10 Bewegungspausen-Videos für Kl. 1-13 und einem Lerntipp. Diese Ideen sind für den Präsenzunterricht geeignet.	https://kurzelinks.de/bewegungsideen Anmelden als GAST	X	X	X
	Bewegungsanregungen ohne Körperkontakt				
Neu! August 2020 AOK „Gesund macht Schule“	Spielesammlung für die Grundschule in Corona Zeiten. Spiele und Bewegungsanregungen mit Abstand und ohne Körperkontakt	https://www.gesundmachtschule.de/fileadmin/user_upload/gesundmachtschule/images/Material_Schule_offen/Corona-Spielesammlung.pdf	X		
	Moodle Projekt (LMS Plattform) des Referats Bewegung & Sport				
Neu! Bamboo stick exercises	4 Lernvideos - „Bamboo stick exercises“, Einer Bewegungssequenz zur Stärkung des körperlichen und seelischen Gleichgewichts für Schüler*innen der Jahrgänge 10-13.	https://kurzelinks.de/bewegungsideen Anmelden als GAST		Kl. 10	X
Fitnessübungen	2 Fitnessübungen, um die Wirkung von regelmäßigem Training auf die Leistungsfähigkeit zu thematisieren.	https://kurzelinks.de/bewegungsideen Anmelden als GAST	Kl.4	X	
	Draußen - Schulhof				
Neu! Schulsport NRW	Bewegungsideen für den Schulhof Unterschiedliche Bereiche: Fitness, Yoga, Hüpfspiele, Koordination, etc.	https://www.schulsport-nrw.de/fuerschuelerinnen-und-schueler/sport-machen/bewegungsangebote-schaffen-infektionsschutzmassnahmen-einhalten-1/bewegungsideen-fuer-den-schulhof-1.html	X	X	

Neu!	Hüpfspiele für den Pausenhof	https://www.kinderspiele-welt.de/alte-spiele/huepfspiele.html	X		
Neu!	Gummitwist	https://www.schulsport-nrw.de/fuer-schuelerinnen-und-schueler/sport-machen/fit-durch-die-krise/3003-gummitwist.html	X		
Neu! ZDF Sportmacher	Ballon Volleyball (Luftballon & 2 Personen und Platz! Witzige Idee. Draußen!	https://www.zdf.de/kinder/die-sportmacher/sportmacher-gemeinsam-zuhause-ballon-volleyball-100.html	X	X	
	Yoga und Entspannung				
Sonnengruß	Yogalieder Bewegungslieder für Kinder	Hier klicken	X + VSK		
Krieger	Yogalieder Bewegungslieder für Kinder	Hier klicken	X + VSK		
So Hum Entspannung (Körperreise)	Yoga Entspannungslieder für Kinder	Hier klicken	X + VSK		
Es ist Zeit zu schlafen	Yoga Entspannungslieder für Kinder	Hier klicken	X + VSK		
Tiere in Bewegung	Yoga Bewegungslieder für KinderYoga	Hier klicken	X + VSK		
	Achtsamkeitsübungen 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 ausschütteln	Eine kurze Bewegungspause, um Verspannungen vom vielen Sitzen und Arbeiten am PC abzuschütteln.	Hier klicken		X	X
Körperscan	Eine Übung, in der die Wahrnehmung durch den Körper geführt wird.	Hier klicken		X	X
Der Baum	Eine Gleichgewichtsübung, bei der die Aufmerksamkeit zu fokussieren ist.	Hier klicken		X	X
Den Atem zählen	Den Fokus auf den Atem zu lenken kann helfen, das innere Gedankenkarussell zur Ruhe zu bringen.	Hier klicken		X	X
	Bodypercussion & Koordinationsübungen				
Neu! Stadt Beiberach - Kinsporth®	4 Übungen zur besseren Koordination und Konzentration. Die Übungen sind geeignet, die beiden Gehirnhälften miteinander zu verknüpfen und somit neue Synapsen zu erstellen.	https://www.youtube.com/watch?v=AYDWh5eANdE			
IBT – Institut für Bewegung und Therapie	Koordinationsübungen mit Robin Teil 1	https://www.youtube.com/watch?v=w4YgYlpP8PE		X	X

Mit Spaß fit im Kopf	Koordination pur und Gehirnhälften verbinden	https://www.youtube.com/watch?v=pTdVZOy5eBg	X	X	X
Mit Spaß fit im Kopf	Koordinationsübung mit 2 Bällen	https://www.youtube.com/watch?v=9Rplr_S7O6Y	X?	X	X
Bodypercussion Sporthochschule Köln	Rhythmusübung - Anleitung für eine Bewegungspause mit Jugendlichen von der Sporthochschule Köln	Hier klicken		X	X
Bodypercussion München	Bodypercussion, Anfänger: In diesem Video kannst du einen coolen Funk-Rock oder Funk-Pop Groove lernen.	Hier klicken	X	X	X?
Matthias Entrup	Grove hier! Bodypercussion-Rap	Hier klicken	X	X (?)	
Bundesakademie für musikalische Jugendbildung Trossingen	Rhythmuslernen mit Body-Percussion: Übung 1	Hier klicken	X	X (?)	
BildungsTV	Musizieren mit dem Körper	Hier klicken	X		
Lugert Verlag	Fresh Ups: 3-5-7 -Wo bist Du geblieben - Übung für neue Konzentration der Schüler*innen	Hier klicken	VSK & X		
	Fingerübungen				
Mit Spaß fit im Kopf	Hase & Jäger Fingerübung 1	https://www.youtube.com/watch?v=AnH-wmblD7U			
Fingerübung – V-O	Bew. Uni - (Bewegte Uni bewegt): Fingerübungen eignen sich als Bewegungspausen, um die Aufmerksamkeit & Koordinationsfähigkeit zu fördern.	Hier klicken	X	X	X
Fingerübung - Fingerwechsel	Bew. Uni - (Bewegte Uni bewegt): Fingerübungen eignen sich als Bewegungspausen, um die Aufmerksamkeit & Koordinationsfähigkeit zu fördern.	Hier klicken	X	X	X
Fingerübung - Vierecke	Bew. Uni - (Bewegte Uni bewegt): Fingerübungen eignen sich als Bewegungspausen, um die Aufmerksamkeit & Koordinationsfähigkeit zu fördern.	Hier klicken	X	X	X
Fingerübung – Finger und Fuß	Bew. Uni - (Bewegte Uni bewegt): Fingerübungen eignen sich als Bewegungspausen, um die Aufmerksamkeit & Koordinationsfähigkeit zu fördern.	Hier klicken	X	X	X
	Bewegungspause am Arbeitstisch				
Neu!	Mobilisation am Schreibtisch	https://www.youtube.com/watch?v=VPKca7EN1-4		X	X
Neu!	Mobilisation Oberkörper	https://www.youtube.com/watch?v=6jmioED6Ycg		X	X
	Weiter Seite 4				

	Tanz & Fitness				
Neu! AOK Nordost	Henriettas HipHop Stunde Teil 1-4	https://www.youtube.com/channel/UChQyu08mmT0JaMTA3950INg	x	X?	
Neu! Tipp einer Kollegin	Non-Stopp Minidisco Teil 1 oder https://m.youtube.com/watch?v=548vYQ4cCa4	https://www.youtube.com/watch?v=548vYQ4cCa4&app=desktop	x		
Mundo Guyi	Spanischer Corona-Song: Quédate en casa – Choreo Fitness	https://www.youtube.com/watch?v=h1zEhfV8hEU&feature=youtu.be		x	x
Lessier Herrera	Spanischer Corona-Song: Quédate en Casa - Ariel de Cuba - Zumba	https://www.youtube.com/watch?v=AYvRwsLU2uI		x	x
Sporthochschule Köln	Bend your knees - Anleitung für eine Bewegungspause mit Jugendlichen	https://www.youtube.com/watch?v=CnI8XDY3Hyl		x	x
Kennedy Center Education Digital Learning	Dancing on the clock - Afrika Dance Fitness-Dance Training	Hier klicken	x	x	x?
Music Express Magazine	Tanz für die Grundschule: Don't Worry, Be Happy! (englisch)	Hier klicken	x		
Music Express Magazine	Tanz für die Grundschule: Jailhouse Rock (englisch)	Hier klicken	x		
Music Express Magazine	Tanz für die Grundschule: Can't stop the feeling (englisch)	Hier klicken	x	x?	
Zumba with Dovydas	I like to move it - Zumba Kids (easy dance) – einfach mittanzen	Hier klicken	x		
Dance Company Leipzig e.V.	Summer Dance Mitmachkurs - Folge 1	Hier klicken	x		
Dance Company Leipzig e.V.	Summer Dance Mitmachkurs - Folge 2	Hier klicken	x		
Dance Company Leipzig e.V.	Summer Dance Mitmachkurs - Folge 3	Hier klicken	x		
Dance Company Leipzig e.V.	Summer Dance Mitmachkurs - Folge 4	Hier klicken	x		
Dance Company Leipzig e.V.	Summer Dance Mitmachkurs - Folge 5	Hier klicken	x		
Dances Up Troupe	We will rock you (Dance Version for Basic Practice) Sehr einfache Choreografie	Hier klicken		x	
JINGKY MOVES	Dance Monkey - viele Wiederholungen und von den Schritten nicht sehr raumgreifend, also gut im Zimmer umsetzbar.	Hier klicken	x Kl. 3/4	x	
Saskia's Dansschool	What do you mean? - Justin Bieber - Easy Warming Up Dance Fitness Video – Choreography: Anspruchsvolle Choreografie!	Hier klicken		x	x

	Bewegungsideen mit & ohne Musik (Fitness)				
Neu! AOK Nordost	Henriettas bewegte Schule - Ganzkörperworkout - Trainingswoche 1 (Ideen auch für Präsenz nutzbar)	https://www.youtube.com/watch?v=CvHe8Z2eDlo	Kl. 3-4	Kl. 5-7	
Neu! Schulsport NRW	Tabata-Training (Ideen auch für Präsenz nutzbar)	https://www.schulsport-nrw.de/fuer-schuelerinnen-und-schueler/sport-machen/fit-durch-die-krise/0604-das-tabata-training-ii.html			
Neu! Schulsport NRW	Fitness Grundschule – Ideen teilweise nutzbar für Präsenzunterricht	https://www.schulsport-nrw.de/fileadmin/user_upload/sc_hulsport-aktiv/sport_machen/Fitness2.pdf	X		
Neu!	Eltern-Kind Workout mit Philipp Boy (Gerätturner)	https://www.youtube.com/watch?v=vPu4WFzRGz8	VSK / Kl.1		
Fitness Sport- hochschule Köln	Jumping Jack - Anleitung für eine Bewegungspause	Hier klicken	X	X	X (?)
Karin Krainer	Mission X: Tägliche Joggingeinheit. Lied „Im Wald da kann man Joggen gehen“	Hier klicken	VSK & Kl. 1-3		
Eileen Gallasch	Kinder Workout	Hier klicken	X		
	Bewegungsideen für die Vorschule / jüngere Kinder				
Neu! Idee aus Loop it Schweiz	Bewegungsideen für das Bewegte Lernen (Bewegung und Sprache)	https://www.youtube.com/watch?v=FyIQEBND52I	x		
Aktion Schweiz – Loop it (s.u. Tipps)	Bewegungsideen mit dem Luftballon	https://www.youtube.com/watch?v=WX2WqJcD8P8&list=PL-aFjWtRx4IjmDKMkOnB59T6fOKYIVih4	VSK & Kl. 1		
Aktion Schweiz – Loop it (s.u. Tipps)	Weitere Bewegungsideen mit dem Luftballon	https://www.youtube.com/playlist?list=PL-aFjWtRx4IjmDKMkOnB59T6fOKYIVih4	VSK & Kl. 1		
Lugert Verlag	Fresh Ups: 3-5-7 -Wo bist Du geblieben - Übung für neue Konzentration der Schüler*innen	Hier klicken	VSK & X		
	Handstand				
Mady Morrison	Handstand lernen – Anfänger Tutorial Handstand lernen zuhause an der Wand	Hier klicken	X Kl. 3/4	X	X
SWR >> Sport	Marcel Nguyen Wie ihr in fünf Tagen einen Handstand lernt (Folge 1 bis 5)	Hier klicken		X	X
Kiana Yoga	Handstand lernen für Anfänger (Handstand für Angsthhasen) mit Übungen für Handgelenke und Schultern / sicher & einfach (Tutorial)	Hier klicken		X	X

	Cupsong				
Cupsong lernen- Roland Schwab	Cupsong lernen - einfach gemacht. Rhythmus über Sprache lernen	Hier klicken	X	X	X
Cupsong lernen mit Kreativ Queen	In 3 Minuten den Cup Song lernen	Hier klicken	X	X	X
KvG-Schulen Mettingen	Cup Song – was eine Schule daraus gemacht hat.	Hier klicken	X	X	X
	Koordination mit Bällen /Jonglieren				
Neu! DAK	Koordination mit 2 Bällen - Bewegungspausen von der DAK	https://www.dak.de/dak/mitarbeitergesundheit/bewegungspause-2121644.html			
Neu! Bastelanleitung Bälle	Bastelanleitung: Jonglierbälle mit Leinsamen und 4 Ballons (sehr detailliert erklärt von einem Mann – Nachteil Lebensmittel)	https://www.youtube.com/watch?v=5--C41zxdas	X	X	X
Neu! Bastelanleitung Bälle	Bastelanleitung: Jonglierbälle mit Reis oder Sand und 2 Ballons (erklärt von 2 Mädchen, kindgerecht)	https://www.youtube.com/watch?v=KxB4DiBFjco	X		
Neu!	Jonglieren Lernen – grundschulgerecht. Erklärt von einem Mädchen	https://www.youtube.com/watch?v=5pwzJ0Sx4oE	X		
Clip Coach	Jonglierkurs und Koordinationsübungen mit 1.3 Bällen	https://www.youtube.com/channel/UChxO6I01zOkD80T4v_8Opvg	X	X	X
Flowrounder	Jonglieren lernen in 4 einfachen Schritten Jonglierschule	Hier klicken	X Kl. 3/4	X	X
Neu! Jongleur Andre	Jonglieren lernen in 3 Schritten mit WBS – gut erklärt, mit Zeitlupe.	https://www.youtube.com/watch?v=OJJzputuJHo	X	X	X
Gerd Balsler	Leichtere Dreiballtricks (für das Ansehen der Video-Sequenzen benötigt man eine passende Video-Abspiel-App)	Hier klicken		X	X
Carolines Welt	Jonglierbälle selber machen - DIY Anleitung -	Hier klicken	X	X	(X)
Das GehirnInfo	Jonglieren lernen und das Gehirn trainieren	Hier klicken			X
	Fußball				
Loop it - Aktion Schweiz (s.u. Tipps)	Challenge: Toilettenpapierrolle wie einen Fußball in der Luft halten	https://www.youtube.com/watch?time_continue=28&v=Mvt9SYk6A0&feature=emb_logo		X	X
Loop it (s.u. Tipps)	Fußball Dribbling Level 1	https://www.youtube.com/watch?v=0GvgBwYGg5M	X	X	

	Rope Skipping / Seilspringen				
Neu! Juli 2020 Skipping-Hearts (Herzstiftung)	Nutzbar für den Präsenzunterricht! Arbeitskarten und Videos	https://www.skippinghearts.de/fuer-zuhause/home-training-15			
Tigerenten Club SWR Kindernetz	Rope Skipping lernen - Anleitung für Basicsprünge	https://www.youtube.com/watch?v=fN3qCYsddHA	x		
Sportblock.cc	Rope Skipping Tutorial: Laura Göttfert erklärt Basic-Tricks für Beginner	https://www.youtube.com/watch?v=NTQSSh6Qg1Q	x	x	
Loop it (s.u. Tipps)	Rope Skipping Level 1 Ideen aus Loop it. Weitere Ideen dort zu finden (Level 2-4)	https://www.youtube.com/watch?v=ITbbstv5hX0	x	x	
Fighttips	16 Jump Rope Tricks From Beginner to Advanced	https://www.youtube.com/watch?v=PUCQ2pvnyW4	x	x	x
Jump Rope Team- Hungary	Was ist Rope Skipping – ein Eindruck	https://www.youtube.com/watch?v=PUWg7fXnCf0			
Sportstunden & Ideen aus dem Fernsehen					
Neu! ZDF – die Sportmacher	Bewegungsideen für Zuhause aus dem Kinder& Jugendfernsehen des ZDF	https://www.zdf.de/kinder/die-sportmacher/sb-material/sportmachergemeinsamzuhause-100.html	x	x	x
Neu! ZDF	Die Vize-Europameisterin im Gerätturn Mehrkampf Elisabeth Seitz zeigt euch, wie ihr zuhause Geschicklichkeit und Gleichgewicht trainieren könnt.	https://www.zdf.de/kinder/die-sportmacher/sportmacher-gemeinsam-zuhause-turnen-elisabeth-seitz-100.html	x	x	
Neu! ZDF	Surfen auf dem Trockenen	https://www.zdf.de/kinder/die-sportmacher/sportmacher-gemeinsam-zuhause-wohnzimmer-surfen-100.html		x	x
Neu! ZDF	Ballon Volleyball (2 Personen & Luftballon & Platz! Deshalb ungeeignet für Zuhause, aber witzige Idee. Draußen!	https://www.zdf.de/kinder/die-sportmacher/sportmacher-gemeinsam-zuhause-ballon-volleyball-100.html	x	x	
Neu! ZDF	Socken Softball für das Wohnzimmer (2 Personen , leere Flasche, Socke, Papierkorb,)	https://www.zdf.de/kinder/die-sportmacher/sportmacher-gemeinsam-zuhause-socken-softball-100.html		x	X?
Neu! ZDF	Kartenbiathlon (Treppenlaufen)	https://www.zdf.de/kinder/die-sportmacher/kartenbiathlon-100.html	x	x	X?

Ministerium Baden Württemberg	Die digitale Sportstunde: Mach mit – bleib fit! Alle Folgen.	https://km-bw.de/Lde/Startseite/Ablage+Einzelheiten+gemischte+Themen/Mach+mit+bleib+fit	x	x	X?
Albas	ALBAs tägliche Sportstunde: Alle Folgen	Hier klicken	x	x	x
	Tipps				
Vereinsangebote	Angebote der Vereine. Sucht bei eurem Verein im Stadtteil , ob sie Videos von euren Trainerinnen und Trainer online gestellt haben. Hier könnt ihr suchen.	https://www.vereinehh.de/entdecke-neues-im-verein-digital/			
Aktion der Schweiz: Loop it	Viele unterschiedliche Ideen der Bürger*innen der Schweiz. Deshalb oftmals auf Schweizer-Deutsch erklärt.	https://www.youtube.com/channel/UCm2MTjCPQEW16Kluwck5FZQ			

Landesinstitut für Lehrerbildung & Schulentwicklung (LI)
Abteilung Fortbildung
Referat Bewegung & Sport

Büroräume und Sporthalle: Moorkamp 7, 20357 HH
Tel. 040. 428842 - 334 / Fax. 040. 427 314 – 273

E-Mail: regina.hass@li-hamburg.de

E-Mail: Katrin.gruner@li-hamburg.de

www.li.hamburg.de/sport