

Sport und Bewegungsideen in Zeiten von COVID-19 und Schulschließungen

Digitale Sportstunde mit den Basketballern von ALBA Berlin

Von Montag bis Freitag stellt der Basketballclub ALBA Berlin täglich neue digitale Sportstunden auf seinem Youtube-Kanal zur Verfügung. Es gibt hier gleich drei fortlaufende Angebote für Kitakinder, Grundschüler und Schüler der SEK I. Einschalten, mitmachen, Spaß haben! Link zum Kanal von ALBA Berlin: <https://www.youtube.com/albaberlin>

Digitale Sportstunde mit den Handballern vom SC DHfK Leipzig

Auch die Handballer aus Leipzig veröffentlichen in ihrem Youtube-Kanal digitale Sportstunden: https://www.youtube.com/channel/UCETV2slzksdci_9sA0MtEgw

Wir machen Kinder Stark und fit vom Deutschen Handballbund

Übungen mit und ohne Ball werden in der Initiative "Wir machen Kinder stark und fit" des Deutschen Handballbundes zusammengestellt:

<https://www.youtube.com/channel/UCRssiAVTsOJMxlm2xed5wKg>

Das bewegte Kinderzimmer – Ratgeber des Deutschen Turnerbundes

Wie Sie mehr Bewegung in Ihre häusliche Umgebung bringen können, ist Thema dieses Ratgebers des Deutschen Turnerbundes: <http://www.dtb-online.de/portal/gymcard/gymnastik-fitness/bewegung/kinderturnen/das-bewegte-kinderzimmer.html>

Training für die Füße – Aufräumen mal anders!

Unsere Füße tragen uns Tag für Tag. Trainieren tun wir sie selten. 80% der Menschen leiden an Fußfehlstellungen, weil wir zu selten barfuss laufen und uns in falsches Schuhwerk zwingen. Also, Schuhe aus und Füße trainieren! Warum nicht mal das Kinderzimmer mit den Füßen aufräumen?

Weitere Ideen zum Training der Füße unter folgendem Link:

<http://www.barfusspark.info/fussgesund/spiele.htm>

Bewegungsspiele - Kindheit in Bewegung

Spielideen mit Bewegung für jüngere Kinder, die auch vielen Älteren Spaß bereiten:

<https://kindheitinbewegung.de/bewegungsspiele/>

Aktivitäten im Freien

Spiel- und Sportplätze sind geschlossen. Trotzdem ist Bewegung an der frischen Luft jetzt eigentlich genau richtig... Wenn der notwendige Abstand gehalten wird und die Familie unter sich bleibt sind u.a. folgende Aktivitäten an der frischen Luft genau das Richtige:

- Fahrradfahren
- Inliner und Skateboard
- Joggen
- Spaziergehen mit der Familie
- Seilspringen

Fitness Apps

Viele Fitness Apps geben Anregungen, wie man sich auch im eigenen Wohnzimmer fit halten kann. Die meisten haben auch kostenfreie Varianten. Hier nur zwei Beispiele:

- 8fit: <https://8fit.com/de/>
- Runtastic: <https://www.runtastic.com/de/>