

KiezSportLotsin: Sport zuhause mit Kindern

Im Moment verbringen wir wegen Corona viel Zeit in den eigenen vier Wänden, und das mit der gesamten Familie. Die Eltern sind nun auch für den Sportunterricht zuhause zuständig. Ich gebe Ihnen Hinweise, wo Sie gute Informationen und Videos hierfür finden. Ich recherchiere im Netz, was es alles so gibt, versuche mich an einer fachlichen Einschätzung, alle Angaben ohne Gewähr!

Weitere Hinweise finden Sie auch auf Facebook, Instagram und Twitter unter [@KiezSportLotsin](#). Folgen Sie mir, werden Sie mein Freund!

Ihre Susanne Bürger
0157/33 28 13 28, buerger@bwgt.org



BEWEGUNG // WORKSHOP
GESTALTUNG // TEAM

Susanne Bürger

KIEZSPORTLOTSIN
FÜR DEN BEZIRK MITTE

April 2020

Grundsätzliches für Sport mit Kindern:

- Planen Sie genügend Zeit für die Vorbereitungen ein, machen Sie Rituale daraus
- Trainieren Sie beim Kindersportprogramm mit, nutzen Sie die Zeit für die gemeinsame Aktivität in der Familie. Wenn ihr Kind alt genug ist und lieber alleine sporteln möchte, trainieren Sie trotzdem (wenn sich das räumlich einrichten lässt) und führen Ihr „eigenes“ Sportprogramm aus
- Räumen Sie eine ausreichend große Fläche für die Übungsstunde frei: Möbel zu Seite, Zerbrechliches weg, Stolperfallen beseitigen (Teppiche, Stromkabel) – die Kinder helfen mit!
- Benötigtes Material für Workout zurechtlegen, z.B. Gymnastik-Matte (oder großes Handtuch), Hanteln (oder gefüllte Wasserflasche), Bälle (oder zusammengerollte Socken) oder anderes.
- Wenn Sie einem Video folgen wollen, stellen Sie Laptop oder TV-Gerät auf, sodass alle gut sehen können. Lautstärke passend einstellen
- Sportkleidung anziehen, Hände waschen, Mobiltelefon lautlos und los geht's!

ALBAs tägliche Sportstunde „Kita“

★★★★★

Absoluter Topp-Tipp für Kita-Kinder!

Geeignet für Kitakinder, evtl. Grundschulkind bis 2. Klasse

Uneingeschränkt Wohnzimmertauglich!

Kostenlos

Sehr gute Bild- und Tonqualität



YouTube-Kanal:

<https://cutt.ly/VtUFGP1>

- 20 Minuten Bewegungsprogramm zum Mitmachen
- Täglich wechselnde Stunde mit festen Ritualen (Begrüßung) und Phantasie-Reisen
- Trainerin Emilia, Trainer Stefan leiten die Stunde mit Unterstützung des Albatross (Maskottchen ALBA Berlin) an
- Kindgerechte Sprache, gute Erklärungen
- Veröffentlichung Montag bis Freitag um 9 Uhr

Tipps:

- Sportstunde zum festen Zeitpunkt im Tagesablauf verlässlich einplanen
- Video starten und einfach mitmachen
- Eltern machen aktiv mit, ggf. auch ältere Geschwisterkinder
- Die Stunden bauen aufeinander auf, sie sollten also in der „richtigen“ Reihenfolge absolviert werden
- Phantasie-Reise nach der Sportstunde fortsetzen, und Bilder malen lassen (z.B. Musik-Tiere)



<p>ALBAs tägliche Sportstunde „Grundschule“</p> <p>★★★★★ Vielseitiges Trainingsprogramm</p> <p>Geeignet für Grundschulkinder, ggf. Oberschüler bis 8. Klasse</p> <p>Uneingeschränkt Wohnzimmertauglich! Kostenlos Sehr gute Bild- und Tonqualität</p>  <p>YouTube-Kanal: https://cutt.ly/UtUBiY1</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 30 Minuten Sportprogramm zum Mitmachen, ihr kommt ins Schwitzen! • Drei unterschiedliche Workouts pro Woche mit Warm-up, Fitness, Koordinationsteil und Schulstoff (z.B. Poesie im Basketball) • Move des Tages und Challenge des Tages – super Basketballbezug! • Trainerin Stephi, Trainer Cons leiten die Stunde an • Einfache Sprache, gute Erklärungen • Veröffentlichung Montag, Mittwoch, Freitag um 15 Uhr <p><u>Tipps:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Sportstunde fest einplanen • Video starten und einfach mitmachen • Programm ist familientauglich • Da die Stunden so vielseitig sind, kann man die Workouts auch öfters absolvieren und Trainingseffekte feststellen
---	--

<p>ALBAs tägliche Sportstunde „Oberschule“</p> <p>★★★★★ Trainingsprogramm mit Muskelkatergarantie!</p> <p>Geeignet für Grundschüler ab 5. Klasse, Oberschüler und Erwachsene</p> <p>Uneingeschränkt Wohnzimmertauglich! Kostenlos Sehr gute Bild- und Tonqualität</p>  <p>YouTube-Kanal: https://cutt.ly/atUBTVq</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 40 - 45 Minuten Sportprogramm zum Mitmachen, ihr kommt ins Schwitzen! • Zwei unterschiedliche Workouts pro Woche mit Warm-up, Fitness, Koordinationsteil und Schulstoff (z.B. Mathe im Basketball) • Move des Tages und Challenge des Tages – super Basketballbezug! • Trainerin Emilia, Trainer Fabian und Leo leiten die Stunde an • Einfache Sprache, gute Erklärungen • Sehr anspruchsvolle Übungen mit unterschiedlichen Levels bzw. Varianten • Zirkeltraining zum Auspowern • Veröffentlichung Dienstag und Donnerstag um 15 Uhr <p><u>Tipps:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Video starten und einfach mitmachen • Programm ist sogar familientauglich! • Da die Stunden so vielseitig sind, kann man die Workouts auch öfters absolvieren und Trainingseffekte feststellen
---	--

KiezSportLotsin: Sport zuhause mit Kindern

<p>Kinder Yoga mit Nathalie</p> <p>★★★★</p> <p>Spielerisches Yoga für Kinder</p>  <p>YouTube-Kanal https://cutt.ly/StUXyuO</p>	<p>Geeignet für Kinder ab 4 Jahren und Grundschul Kinder, die es auch mal etwas ruhiger mögen</p> <p>Absolut wohnzimmertauglich Kostenlos, Werbeeinblendung zu Beginn des Videos Gute Bild- und Tonqualität</p> <ul style="list-style-type: none"> • 12 Videos mit 10 – 20 Minuten Länge (weitere werden gerade erstellt) zum Mitmachen • Nathalie sagt die Übungen an und führt alles zusammen mit Kindern vor • Kindgerechte Bewegung mit Yoga-Elementen • Guter Einstieg ins Yoga für Kinder <p>Tipps:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gymnastik- oder Yogamatte wird gebraucht • Eltern machen mit, vielleicht bekommen Sie ja Lust auf „richtiges“ Yoga!
<p>Fit mit Felix – Beweg dich schlau!</p> <p>★★★★</p> <p>Bewegungsideen für den Alltag,</p>  <p>Internetseite Bayerischer Rundfunk BR: https://cutt.ly/ptUH1Qx</p>	<p>Geeignet für Kinder ab 4 Jahren und Grundschul Kinder</p> <p>Wohnzimmertauglich Kostenlos Sehr gute Bild- und Tonqualität</p> <ul style="list-style-type: none"> • 20 Videos mit 2 – 3 Minuten Länge • Fingerspiele, Bewegungsspiele im Alltag, z. B. beim Zähneputzen • Felix erklärt und führt die Spiele mit Kindern vor • Einiges für Gruppen, mind. 2 Personen • lustig, kreativ und vielseitig <p>Tipp:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spiele in den Alltag einbauen, selber neue Ideen mit den Kindern entwickeln und einbauen!
<p>KIDS Sportstunden (TSV Bayer 04 Leverkusen)</p> <p>★★★★</p> <p>Schatz an Spielideen für Kinder</p>  <p>YouTube: https://cutt.ly/vtU0GjH</p>	<p>Geeignet für Krabbelkinder bis Kinder im Grundschulalter</p> <p>Das meiste wohnzimmertauglich Kostenlos Passable Bild- und Tonqualität, einiges aber auch schlecht (Außenaufnahmen)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 26 Videos, die meisten zwischen 5 und 10 Minuten • Singspiele und einfache Bewegungsspiele, familien-tauglich • Specials: Schwimmtraining, Fußball, Tanzen <p>Tipp:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Abspielen und einfach mitmachen

KiezSportLotsin: Sport zuhause mit Kindern

<p>Fit mit dem DHB, Wir machen stark (Deutscher Handballbund)</p> <p>★★★ Training mit Handball</p>  <p>YouTube-Kanal: https://cutt.ly/XtUNxnG</p>	<p>Geeignet für Grundschüler ab 3. Klasse und Oberschüler</p> <p>Nicht alles wohnzimmertauglich Kostenlos Gute Bild- und Tonqualität</p> <ul style="list-style-type: none"> • 14 Videos online, 2 für Kinder, der Rest für Jugendliche und auch als Anregung für Erwachsene geeignet • Für Kinder Ballhandling und Koordination mit unterschiedlichen Levels • Kurze Workouts (ohne Warmup) zu bestimmten Themen, z. B. Richtungswechsel, Kraft, Sprünge usw. <p><u>Tipps:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Dribbel-Übungen in der Wohnung nur bedingt umsetzbar, bitte vorher klären, ob das möglich ist
<p>#allekickenmit (Berliner Fußball Verband)</p> <p>★★★ Spielideen mit Spaßfaktor</p>  <p>YouTube-Kanal: https://cutt.ly/VtU2vCN</p>	<p>Geeignet für Grundschüler</p> <p>Wohnzimmertauglich Kostenlos Gute Bild- und Tonqualität</p> <ul style="list-style-type: none"> • 10 Videos 2 bis 4 Minuten • Kleine Spiele und Übungsideen mit Varianten • Kurze Erklärung in einfacher Sprache, drei Trainer zeigen alles noch einmal <p><u>Tipps:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Spielideen können gut von Kindern alleine umgesetzt werden. Eltern dürfen gern mitmachen!
<p>#kickathome (Badischer Fußballverband)</p> <p>★★★ Training mit Fußball</p> <p>Geeignet für Grundschüler</p>  <p>YouTube-Kanal: https://cutt.ly/JtUMtVe</p>	<p>Das meiste wohnzimmertauglich, einiges eher für draußen geeignet (z.B. Balljonglieren hohe Bälle)</p> <p>Kostenlos Gute Bildqualität</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bisher 9 Videos online, weitere kommen hinzu • Ballbehandlung für Einsteiger und Fortgeschrittene • Übungssessions mit Varianten wie Balljonglieren, Sohlenzieher, Pendeln • Spieler zeigt Technik bzw. Übung, ein Text gibt weitere Erläuterungen • Übungen können Kinder gut alleine machen <p><u>Tipps:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Übungen sollten in der Wohnung lieber mit einem kleineren Ball durchgeführt werden • Achtung: Den Sportraum „fußballfest“ machen!

KiezSportLotsin: Sport zuhause mit Kindern

<p>Fußball-Kindergarten Dahoam und Fußball Dahoam (Challenge) (Münchner Fußball Schule MFS)</p> <p>★★★ Spiele mit Fußball</p> <p>Geeignet für Kinder ab 4 Jahren und Grundschüler</p>  <p>YouTube-Kanal: https://cutt.ly/WtUMvFo</p>	<p>Wohnzimmertauglich Kostenlos Gute Bildqualität, Tonqualität okay</p> <p>Kindergarten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Übungsideen und Challenges • Einfacher Sprache, von zwei Trainern vorgemacht • Bisher 3 Videos veröffentlicht (30 – 40 Minuten), weitere folgen <p><u>Tipp:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Video angucken und gleich mitmachen oder Eltern schauen sich das Video an und leiten Spiele an • Programme sind familientauglich • Kleineren Ball nehmen <p>Challenges:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Übungen mit verschiedenen Skills (oder Athletik) werden von Profispieler vorgemacht, Zeit wird gestoppt • Herausforderer sollen Videos posten und beweisen, dass sie es schneller geschafft haben • 12 Challenges bisher veröffentlicht, Videos 1 – 2 Minuten lang
---	---

<p>Kindersport aus dem Wohnzimmer</p>  <p>Homepage „Kindersport aus Berlin e.V.“ https://cutt.ly/ctUCj8J</p>	<p>★★★ Kleine überraschende Bewegungsideen</p> <p>Geeignet für Kinder ab 4 Jahren und Grundschulkinder</p> <p>Wohnzimmertauglich Kostenlos Gute Bild- und Tonqualität</p> <ul style="list-style-type: none"> • 12 Videos mit 5 – 10 Minuten Länge (weitere werden gerade erstellt) • Übungen oder Bastelideen werden kurz erklärt • Kinder machen Übungen vor <p>Tipps:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Passendes für das eigene Kind heraus suchen, Sie müssen die Spiele selber anleiten
--	---

Kontakt: Susanne Bürger
Mobil: 0157/33 28 13 28
Mail: buerger@bwgt.org
Internet: www.bwgt.org/kiezsportlotsininmitte/