

Bewegungsangebote für Kinder (Stand: Januar 21)

Übersicht:

- AOK: <https://www.youtube.com/watch?v=Gbhrga6q9co>
- Familien-Workout: <https://www.youtube.com/watch?v=PQmX9wpvtkg>
- Familien-Workout: <https://www.youtube.com/watch?v=ENZhr94H7fw>
- Turnen: <https://www.kinderturnstiftung-bw.de/kitu-app-gemeinsam-spielen-bewegen/>
- Basketball: <https://basketball.de/bbl/alba-berlin-coronavirus-digitale-sportstunde-kinder-jugendliche/>
- Fußball: https://www.dfb.de/trainer/artikel/training-trotz-corona-die-technik-im-eigenttraining-zuhause-verbessern-3141/?no_cache=1&fbclid=IwAR1Oy5CpXl2X7mxQtInytACMIIn8Gtu6fEgls8-eYkMzroM5vsvwleflBkw
- KM-BW: <https://zsl-bw.de/,Lde/8835040/?LISTPAGE=5441420>

Erläuterung der verschiedenen Links:

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>

Familien Workouts- Kraft, Beweglichkeit, Koordination

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

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

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

Kinderturn-App der Kinderturnstiftung:

In der 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/>

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 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/>

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. Der DFB widmet sich dabei der Verbesserung der technischen Fertigkeiten.

https://www.dfb.de/trainer/artikel/training-trotz-corona-die-technik-im-eigenttraining-zuhause-verbessern-3141/?no_cache=1&fbclid=IwAR1Oy5CpXl2X7mxQtInytACMIIn8Gtu6fEgls8-eYkMzroM5vsvwleflBkw

Kultusministerium Baden-Württemberg

Dem Mangel an Bewegung in Zeiten der Schulschließung möchte auch die Kultusverwaltung begegnen.

<https://zsl-bw.de/,Lde/8835040/?LISTPAGE=5441420>

Viel Spaß allen Kindern der Anne-Frank-Grundschule in Freiburg!

Viele Grüße

Frau Schiafone