

Fit durch die unterrichtsfreie Zeit – Bewegungsideen für zu Hause

Liebe Schüler/-innen der Realschule Bockum-Hövel,

aufgrund der aktuellen Situation sind Schulen und Sportvereine geschlossen, Bolzplätze und Spielplätze gesperrt und es wird empfohlen, das Haus möglichst nicht mehr zu verlassen. Viele von euch haben nur noch wenige Möglichkeiten sich zu bewegen. Deshalb bekommt ihr nun ein paar Bewegungsideen, die zu Hause allein durchgeführt werden können.

Die Angebote stammen aus verschiedenen Sportbereichen und sind einfach und kreativ. Sie richten sich an alle, explizit nicht nur an diejenigen, die auch sonst viel Wert auf Sport legen. Gerade jetzt ist es wichtig, dass zu Hause Zeit für sportliche Aktivität eingerichtet wird, weil auch der Körper und der Geist über die Zeit abbauen.

Also nutzt die Bewegungsideen und bleibt aktiv.

Mit sportlichen Grüßen

T. Schade (Sportlehrer)

Klasse 5-6

ALBAs tägliche Sportstunde - Flug mit dem Albatros

<https://www.youtube.com/watch?v=q8RI1VhxXbk>

ALBAs tägliche Sportstunde - Die Schatzkarte

<https://www.youtube.com/watch?v=800btK1r6g8>

ALBAs tägliche Sportstunde - Die Zauberschuhe

<https://www.youtube.com/watch?v=7SKBXinDB3c>

ALBAs tägliche Sportstunde - Koordination & Rhythmus 1

<https://www.youtube.com/watch?v=lij9O93WpH4>

ALBAs tägliche Sportstunde - Koordination & Rhythmus 2

<https://www.youtube.com/watch?v=olNR0RNaXyU>

Jonglieren lernen - so geht's!

<https://www.youtube.com/watch?v=3V6D2PyFEKM>

Familien Workout 01 - Kraft, Beweglichkeit, Koordination

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

Familien Workout 02 - Kraft, Beweglichkeit, Koordination

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

Klasse 7-10

ALBAs tägliche Sportstunde - Koordination & Rhythmus 1

<https://www.youtube.com/watch?v=3kbhr03wJh4>

ALBAs tägliche Sportstunde - Koordination & Rhythmus 2

<https://www.youtube.com/watch?v=lij9O93WpH4>

ALBAs tägliche Sportstunde - Koordination & Rhythmus 3

<https://www.youtube.com/watch?v=olNR0RNaXyU>

10 MIN BEGINNER AB WORKOUT - No Equipment

<https://www.youtube.com/watch?v=1f8yoFFdkcY>

12 Minuten Bauch-Beine-Workout

<https://www.youtube.com/watch?v=x26MyWBJ7II>

HIIT - High Intensity Interval Training mit Prof. Froböse und Vanessa Blumenthal: 9-Minuten-Workout

<https://www.youtube.com/watch?v=25IRdBxGg1g>

Trampolin-Workouts mit Prof. Ingo Froböse und Vanessa Blumenthal: Ausdauer

<https://www.youtube.com/watch?v=gcvQ5O3Fg04>

Joggen: Tipps für Anfänger von Prof. Ingo Froböse

<https://www.youtube.com/watch?v=DnLpQjd0j-s>

5 effektive Kraft und Stabilisationsübungen ohne Geräte für Läufer

<https://www.youtube.com/watch?v=Q5yXCJvbZ44>

YOGA für Anfänger | 20 Minuten Home Workout

<https://www.youtube.com/watch?v=UErN1VLCXC0>

Yoga Morgenroutine für Anfänger - Den ganzen Körper Dehnen & Mobilisieren

<https://www.youtube.com/watch?v=s6Jazu4oXls>

Jonglieren lernen - so geht's!

<https://www.youtube.com/watch?v=3V6D2PyFEKM>