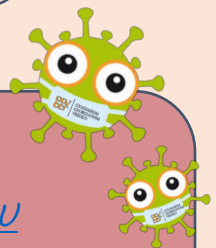


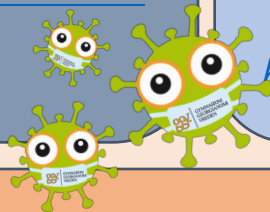
# Mit Sport gegen Corona

-Eine Ideensammlung der Sportfachschaft-



## Fitness für zu Hause

<https://youtu.be/c2B8hTm3VYY>  
<https://youtu.be/PfzMeCAw2aw>  
<https://youtu.be/yjT7OnClvck>  
<https://youtu.be/qv17jnzWfC4>  
[https://youtu.be/TLP\\_GVhvvRO](https://youtu.be/TLP_GVhvvRO)  
<https://youtu.be/Clu1AbkNlkq>  
<https://youtu.be/ZtnkDofZjO8>  
[https://youtu.be/8NM\\_zJ1Nh8w](https://youtu.be/8NM_zJ1Nh8w)  
<https://youtu.be/UErN1VLCXCO>



## Entspannung und Yoga

<https://youtu.be/5HswL9z6RqU>  
<https://youtu.be/n6-BtQrOZR0>  
<https://youtu.be/TAbH1yusgRo>

## Ballspiele für dein Wohnzimmer

Tischtennis überall

<https://www.youtube.com/watch?v=4eAx1G5pZFY>

Basketball im Wohnzimmer

<https://ballschule.de/service/stayathome/>

Partnerübungen zur Ballkontrolle

<https://www.youtube.com/watch?v=f4Y6d2ktM2o>

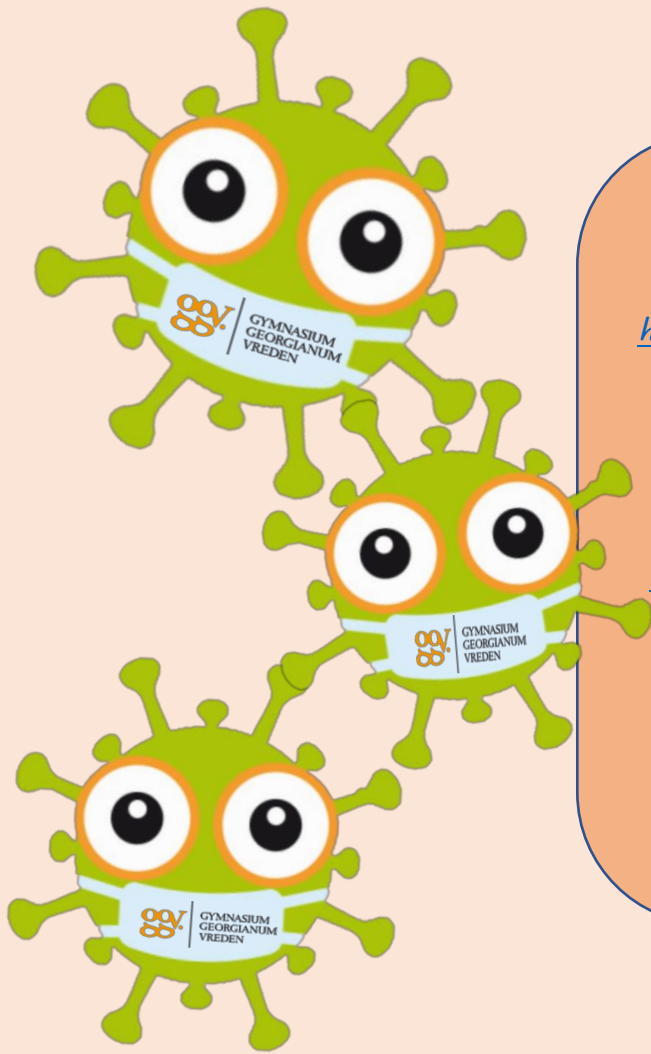
## Alles rund um Ausdauer

<https://m.youtube.com/watch?v=qN4INVtuHJY>  
<https://m.youtube.com/watch?v=Recz2hZ1nyl>  
[https://m.youtube.com/watch?v=ZASLzELl\\_qO](https://m.youtube.com/watch?v=ZASLzELl_qO)  
<https://m.youtube.com/watch?v=Bp1snu-VONQ>  
<https://www.sglangenfeld.de/de/aktuelles/stayathome-fuer-kinder/Workouts/>

## Kreative Bewegungsspiele

<https://kinderleicht.berlin/bewegungs-spiele-kinder-zu-hause/>





## Tanz dich fit!

Der Hofmanverlag bietet viele, tolle Sportarten

<https://www.youtube.com/channel/UCXIZamggd1nMl011yBT7hBA/videos>

Tanz für die Mittelstufe

<https://www.youtube.com/watch?v=aiQ5b2u1Dio>

[https://www.youtube.com/watch?v=EOqNSy4Z\\_Bk](https://www.youtube.com/watch?v=EOqNSy4Z_Bk)

<https://www.youtube.com/watch?v=J5cc9dR-0Bl>

<https://www.youtube.com/watch?v=NF3PM11V19o>

[https://www.youtube.com/watch?v=5S3TrOkC\\_5k](https://www.youtube.com/watch?v=5S3TrOkC_5k)

<https://www.youtube.com/watch?v=n5VNCyE3p7s>

<https://www.youtube.com/watch?v=GJ8tjS7xmeU>

## Der Weg zur perfekten Jonglage

Bälle selber herstellen

<https://www.youtube.com/watch?v=5--C41zxdas>

<https://www.youtube.com/watch?v=NmxZXbs7RDk>

Einführung bis zur 3er-Kaskade lernen:

<https://spielelux.de/jonglieren-lernen/>

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

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

Tricks

<https://spielelux.de/jongliertricks-leicht/>

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

<https://www.youtube.com/watch?v=pEb8o7klEwE>

<https://www.youtube.com/watch?v=3RcH3JaoEmO>

<https://www.youtube.com/watch?v=l-1NRsGA9eA>

