

Sportunterricht ohne Maske mit Abstand!

Beispiele aus der virtuellen Sporthalle



Beachvolleyball

[Unteres Zuspiel](#)



Fußball:

[Video 2: Übungen zur Kräftigung](#)

[Video 3: Übungen zur Ballannahme](#)

[Video 4: Übungen zum Passen](#)

[Video 5: Laufübungen Teil 1](#)

[Video 6: Laufübungen Teil 2](#)



Leichtathletik:

[Video 2: Koordinationsleiter](#)



Rope Skipping (Seilspringen):

[Grundsprung](#)

[Side Straddle](#)

[Knee Lift](#)

[Knee Crossover](#)

[Heel Tap](#)



Tanz:

[Modern Dance - Choreographie mit dem Stuhl](#)

[Tanz dich fit - komm mach mit!](#)



Yoga:

[Video 1: Sonnengruß](#)

[Video 2: Sonnengruß B](#)

[Video 3: Finde dein Gleichgewicht](#)

