

Sportart	Jahrgangsstufenempfehlung	Inhalte/Themen	Link/Quelle	Länge
Basketball ALBAs tägliche Sportstunde	Kita (täglich um 9.00 Uhr)	Folgen 1-14: Bewegungsspiele	https://www.youtube.com/watch?v=I2RO0IDoCM&list=PL9H8VPpvaFzMaZy2K-fHxxGLwQ8vXsBI	jeweils ca. 25 min
	Grundschule (Mo, Mi, Fr um 15.00 Uhr)	Folgen 1-9: Bewegungsspiele	https://www.youtube.com/watch?v=B88KmyPNLCK&list=PL9H8VPpvaFzNaTHiPD1KOny5Xme13bba	jeweils ca. 25 min
	Mittel- und Oberstufe (Di, Do um 15.00 Uhr)	Folgen 1-5: Aufwärmen, Fitness, Übungen mit Ball/Socken	https://www.youtube.com/watch?v=...egiS1H0nUj&list=PL9H8VPpvaFzPxfqicrDYEt8Jfnc6sZy	jeweils 40 min

Wir bewegen Bayern - BVV Basketball Grundlagentraining	Mittel- und Oberstufe	Grundlagentraining mit Nationalspielerin Luisa Geiselsöder und BBV-Landestrainer Imre Szitya	https://www.youtube.com/watch?v=cpuhux6Xdk	25 min
Bewegungskünste - Jonglage Jonglieren lernen mit Werner	Unter- und Mittelstufe	Jonglierbälle selber basteln	https://www.youtube.com/watch?v=opMGD76ebG5w	bis zu 4 min
	Unter- und Mittelstufe	9 Clips rund ums Jonglieren	https://www.youtube.com/watch?v=Ri05Xhbl_Q0	jeweils bis zu 7 min
Fit mit Felix - Beweg dich schlau mit Felix Neureuther	Kindergarten und Grundschule	Spielerische Übungen zu Koordination, Kognition, etc. (20 Clips)	https://www.br.de/mediathek/endung/fit-mit-felix-beweg-dich-schlau-av:5e286ab2f995ef001abed11d	jeweils 2 min
Fit mit Felix - Olympia im Kinderzimmer mit Felix Neureuther	Grundschule	Sport und Fitness für Kinder in versch. olymp. Sportarten bzw. Disziplinen (20-teilige Schulsport-Olympiaserie)	https://www.br.de/mediathek/endung/fit-mit-felix-av:5e286ab2f995ef001abed11d	jeweils 9-13 min
Fußball BFV: Bleib-fit-Workouts für zu Hause mit den BFV-Trainern	Unter-, Mittel-, Oberstufe	Über 30 Clips zu Passspiel und Ballkontrolle, Technik, Koordination, Kognition, Kräftigung und Stabilisation	https://www.bfv.de/news/trainer/2020/04/bleib-fit-workouts-fur-zuhause-mit-den-bfv-trainern	jeweils bis zu 3 min
	Grundschule/Unterstufe	über 40 Clips rund um Fußball	https://www.dfb.de/trainer/artikel/training-trotz-corona-die-technik-im-eigentaining-zuhause-verbessern-31417?no_cache=1&fbclid=IwAR1Qy5CpXZ72mxQtinyACMtn8GU6fEaj8-eYkMzraM5vswjefl8kw	jeweils ca. 1 min
DFB: "Challenges" für das Training zu Hause	Mittelstufe Oberstufe + Erwachsene			
KSC Wildpark Challenge	Mittel- und Oberstufe	13 Clips mit dem Ball	https://www.youtube.com/watch?v=0KIdq9_vmlU&list=PLRYBgTbZeYxYpHqyT9vaV3Gz83be5CL&index=4	jeweils bis zu 2 min
VfB Stuttgart	Mittel- und Oberstufe	Clips zum Dehnen und Kräftigen, Ganzkörpertraining	https://www.youtube.com/watch?v=J3uinPrtuQ	jeweils bis zu 6 min
			https://www.youtube.com/watch?v=dE_Rh5Cp08	
			https://www.youtube.com/watch?v=LNOhKVd45c	
			https://www.youtube.com/watch?v=79WYRTf8Q	
		Yoga	https://www.youtube.com/watch?v=RUJ18FwNns	
Gerätturnen - BTU #stayhome aber #stayfit	alle Altersstufen	Zahlreiche Clips aus der Vielfalt des Turnsports	https://www.youtube.com/playlist?list=PLhF58E0fLMhBFHTJ8c1BtOpvQITcnnEpp	jeweils bis zu 24 min
Wir bewegen Bayern	Mittel- und Oberstufe	Funktionelles und sportartspezifisches Live- und re-live-Training mit Dominik Prosch und Stefan Mutiu (Trainer BTU)	www.wirbewegenbayern.de	bis zu 45 min
Handball BHVfitHOME	Grundschule, Unter- und Mittelstufe	Folgen 1-10; Aufwärmen, Dehnen, Kräftigen, Übungen mit Ball	https://www.youtube.com/watch?v=...	jeweils ca. 5 min
Fit mit dem DHB	Unter-, Mittel-, Oberstufe je nach Clip	18 Clips rund um Handball; Folgen für Kinder Nr. 2, 6, 9 und 17.	https://www.youtube.com/watch?v=...	jeweils bis zu 10 min
Wir bewegen Bayern	Mittel- und Oberstufe	Re-Live-Training mit Handball-Weltmeister Dominik Klein	https://www.youtube.com/watch?v=...	60 min
Lauf Dich fit! Laufprojekt des BLV	Grundschule, Unter- und Mittelstufe	Übungen für Kinder aus dem Bereich Lauf-ABC, Sprung-ABC, Stützkraft und spielerische Kondition.	https://lauf-dich-fit.de/index.php?id=55	jeweils 1 min
Leichtathletik DLV: TrueAthletes@Home	Unter-, Mittel-, Oberstufe	Training drinnen und draußen, Übungsvideos für jungen Leichtathleten, detaillierte Fitnessübungen. Tägliche Schulstunde mit Weitsprung-Weltmeisterin Malaika Mihambo.	https://www.leichtathletik.de/training/trueathletes-at-home	je nach Kategorie von 0:30 bis 40 min
Schwimmen Tutorials der Wasserwacht und des BRK	alle Altersstufen	Im Rahmen der Initiative "Bayern schwimmt" geben die Wasserwacht und das BRK in ihren Schwimm-Tutorials Tipps zur Wassergewöhnung, zur Technik und zur Sicherheit beim Schwimmen und Baden.	https://go.brk.de/playlist_bayernschwimmt	jeweils bis zu 5 min
Tanz Eric Gauthiers Wohnzimmerballett	alle Altersstufen	mehrere Clips rund ums Tanzen	https://www.wohnzimmerballett.de/clip/erichgauthiersballett	jeweils bis zu 8 min
Tennis	Grundschule Unter-, Mittel- Oberstufe	Übungen und Spiele für Kinder Stabilsations- und Mobilisationsprogramm Training tennisspezifischer Beinarbeit und Schnelligkeit	https://www.btv.de/de/aktuelles/corona/kids-tennisprogramm-fuer-zu-hause.html	jeweils 3 bis 10 min

Tischtennis	alle Altersstufen	BTTV-Trainer geben Trainingstipps für die eigenen vier Wände: z.B. Grundübungen im Tabata-Style und	https://youtu.be/9-1Wk1M8B0I	ca. 6 min
TT dahoam		eine Übungsauswahl zur Verbesserung des Ballgefühls.	https://youtu.be/1gAC_gD9Z0I	1 min
Volleyball	Mittel- und Oberstufe	Vier Clips mit BVV-Athletiktrainer Andreas Gigl zu Sprungschule Laufschule, Präventionstraining Schulter, Präventionstraining Knie.	https://www.youtube.com/watch?v=osoKv2cGvkc https://www.youtube.com/watch?v=HafZKvap-o https://www.youtube.com/watch?v=QwNcYMAfSd https://www.youtube.com/watch?v=D5ZdP-bFnIs	jeweils 1:18 bis 3:35 min
Wir bewegen Bayern	Mittel- und Oberstufe	Funktionelles und sportartspezifisches Live- und re-live-Training mit BTV-Athletiktrainer Ralph Apfel	www.wirbewegenbayern.de	ca. 50 min
Wintersport - BSV Wir bewegen Bayern	Mittel- und Oberstufe	Funktionelles und sportartspezifisches Training	Live bzw. re-live Trainingseinheiten	jeweils bis zu 60 min
Ski nordisch / Skisprung		mit Axel Malcher (BSV Trainer Skisprung/Nordische Kombination Region 3)	https://www.bsv-ski.de/live-training/	
Skilanglauf		mit Sebastian Eisenhut (BSV Trainer Langlauf Region 4)	www.wirbewegenbayern.de	
Ski alpin		mit Michael Laube (BSV Trainer Alpin NLZ Ost)		
Snowboard - Freestyle		mit Karsten Ade (BSV Trainer Snowboard Freestyle)		
Funktionelles Training mit Felix Klemme	Oberstufe	Funktionelles Training	https://www.youtube.com/watch?v=Gbhrga6g9co	14 min
verschiedene Sportchallenges für Bewegung und Gesundheit			https://schuleonline.bildung-rp.de/sportchallenges-bewegung-gesundheit.html	
	Grundschule	30 Challenges (Sonderclips)	https://vimeopro.com/plrlp/sportchallenge	jeweils ca. 6 min
	Grundschule	fast 40 Clips der sportbetonten Grundschule Weißenthurm, RP	https://vimeopro.com/plrlp/sportbetonte-grundschule	jeweils bis ca. 5 min
Apian-Gymnasium Ingolstadt Sportseminar Challenge of the day	Unter-, Mittel- und Oberstufe	eine Vielzahl an Clips mit den Themen: Kräftigung, Koordination, Kognition, etc.	https://www.apian.de/gymnasium/corona/sport_corona.php	jeweils bis zu 2 min
Familien-Workouts Kraft, Beweglichkeit, Koordination	Grundschule	Ganzkörpertraining	https://www.youtube.com/watch?v=PQmX9wpvtkg https://www.youtube.com/watch?v=EN2hr94H7fw	jeweils 13 min
Fitness The 7 Minute Workout	Unter-, Mittel- und Oberstufe	2 Clips zu Fitness	https://www.youtube.com/watch?v=Cju1AbkNlk&feature=youtu.be https://www.youtube.com/watch?v=ul9L2n2HPYc&feature=youtu.be	jeweils bis zu 8 min
Henriettas bewegte Schule	Grundschule	13 Folgen: Übungen für Kraft, Koordination und Ausdauer	https://www.youtube.com/watch?v=zov_rCYgWml	jeweils 2-15 min
Mach mit, bleib fit	Grundschule, Unterstufe	4 Folgen mit den Themen: Wintersport, Wassersport, Sport mit Köpfchen, Turnen	https://km.bw.de/Lde/Startseite/Ablage+Einzelseiten+gemischte+Themen/Mach+mit+bleib+fit	jeweils ca. 13 min