

Sportart	Jahrgangsstufempfehlung	Inhalte/Themen	Link/Quelle	Länge
Basketball ALBAs tägliche Sportstunde	Kita (täglich um 9.00 Uhr)	Folgen 1-14: Bewegungsspiele	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=I2RO0IDoCM&amp;list=PL9H8VPpvaFzMaZy2K-fHxxGLwQ8vXsBI">https://www.youtube.com/watch?v=I2RO0IDoCM&amp;list=PL9H8VPpvaFzMaZy2K-fHxxGLwQ8vXsBI</a>	jeweils ca. 25 min
	Grundschule (Mo, Mi, Fr um 15.00 Uhr)	Folgen 1-9: Bewegungsspiele	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=B88KmyPNLCK&amp;list=PL9H8VPpvaFzNaTHiPD1KOny5Xme13bba">https://www.youtube.com/watch?v=B88KmyPNLCK&amp;list=PL9H8VPpvaFzNaTHiPD1KOny5Xme13bba</a>	jeweils ca. 25 min
	Mittel- und Oberstufe (Di, Do um 15.00 Uhr)	Folgen 1-5: Aufwärmen, Fitness, Übungen mit Ball/Socken	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=...egIS1H0nU&amp;list=PL9H8VPpvaFzPxfqicrDYEt8Jfnc6sZy">https://www.youtube.com/watch?v=...egIS1H0nU&amp;list=PL9H8VPpvaFzPxfqicrDYEt8Jfnc6sZy</a>	jeweils 40 min
	...	...	...	...
Wir bewegen Bayern - BVV Basketball Grundlagentraining	Mittel- und Oberstufe	Grundlagentraining mit Nationalspielerin Luisa Geiselsöder und BBV-Landestrainer Imre Szitya	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=cpuhux6Xdk">https://www.youtube.com/watch?v=cpuhux6Xdk</a>	25 min
Bewegungskünste - Jonglage Jonglieren lernen mit Werner	Unter- und Mittelstufe	Jonglierbälle selber basteln	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=opMGD76ebG5w">https://www.youtube.com/watch?v=opMGD76ebG5w</a>	bis zu 4 min
	Unter- und Mittelstufe	9 Clips rund ums Jonglieren	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Ri05Xhbl_Q0">https://www.youtube.com/watch?v=Ri05Xhbl_Q0</a>	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)	<a href="https://www.br.de/mediathek/endung/fit-mit-felix-beweg-dich-schlau-av:5e286ab2f995ef001abed11d">https://www.br.de/mediathek/endung/fit-mit-felix-beweg-dich-schlau-av:5e286ab2f995ef001abed11d</a>	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)	<a href="https://www.br.de/mediathek/endung/fit-mit-felix-av:5e286ab2f995ef001abed11d">https://www.br.de/mediathek/endung/fit-mit-felix-av:5e286ab2f995ef001abed11d</a>	jeweils 9-13 min
Fußball BFV: Bleib-fit-Workouts für zuhaus mit den BFV-Trainern	Unter-, Mittel-, Oberstufe	Über 30 Clips zu Passspiel und Ballkontrolle, Technik, Koordination, Kognition, Kräftigung und Stabilisation	<a href="https://www.bfv.de/news/trainer/2020/04/bleib-fit-workouts-fur-zuhause-mit-den-bfv-trainern">https://www.bfv.de/news/trainer/2020/04/bleib-fit-workouts-fur-zuhause-mit-den-bfv-trainern</a>	jeweils bis zu 3 min
	Grundschule/Unterstufe	über 40 Clips rund um Fußball	<a href="https://www.dfb.de/trainer/artikel/training-trotz-corona-die-technik-im-eigentraining-zuhause-verbessern-31417?no_cache=1&amp;fbclid=IwAR1Qy5CpXZ72mxQtinyACMtn8Gu6lEaj8-eYkMzraM5vswjefl8kw">https://www.dfb.de/trainer/artikel/training-trotz-corona-die-technik-im-eigentraining-zuhause-verbessern-31417?no_cache=1&amp;fbclid=IwAR1Qy5CpXZ72mxQtinyACMtn8Gu6lEaj8-eYkMzraM5vswjefl8kw</a>	jeweils ca. 1 min
DFB: "Challenges" für das Training zuhause	Mittelstufe Oberstufe + Erwachsene			
KSC Wildpark Challenge	Mittel- und Oberstufe	13 Clips mit dem Ball	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=0KIdq9_vmlU&amp;list=PLRYBgTbZeYxYpHqyT9vaV3Gz83be5CL&amp;index=4">https://www.youtube.com/watch?v=0KIdq9_vmlU&amp;list=PLRYBgTbZeYxYpHqyT9vaV3Gz83be5CL&amp;index=4</a>	jeweils bis zu 2 min
VfB Stuttgart	Mittel- und Oberstufe	Clips zum Dehnen und Kräftigen, Ganzkörpertraining	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=J3uinPrtuQ">https://www.youtube.com/watch?v=J3uinPrtuQ</a>	jeweils bis zu 6 min
			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=dE_Rh5Cp08">https://www.youtube.com/watch?v=dE_Rh5Cp08</a>	
			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=LNOhKVd45c">https://www.youtube.com/watch?v=LNOhKVd45c</a>	
			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=79WYRTf8Q">https://www.youtube.com/watch?v=79WYRTf8Q</a>	
		Yoga	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=RUJ18FwNns">https://www.youtube.com/watch?v=RUJ18FwNns</a>	
Gerätturnen - BTU #stayhome aber #stayfit	alle Altersstufen	Zahlreiche Clips aus der Vielfalt des Turnsports	<a href="https://www.youtube.com/playlist?list=PLhF58E0fLMhBFHTJ8c1BtOpvQITcnnEpp">https://www.youtube.com/playlist?list=PLhF58E0fLMhBFHTJ8c1BtOpvQITcnnEpp</a>	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)	<a href="http://www.wirbewegenbayern.de">www.wirbewegenbayern.de</a>	bis zu 45 min
Handball BHVfitHOME	Grundschule, Unter- und Mittelstufe	Folgen 1-10; Aufwärmen, Dehnen, Kräftigen, Übungen mit Ball	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=...">https://www.youtube.com/watch?v=...</a>	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.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=...">https://www.youtube.com/watch?v=...</a>	jeweils bis zu 10 min
Wir bewegen Bayern	Mittel- und Oberstufe	Re-Live-Training mit Handball-Weltmeister Dominik Klein	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=...">https://www.youtube.com/watch?v=...</a>	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.	<a href="https://lauf-dich-fit.de/index.php?id=55">https://lauf-dich-fit.de/index.php?id=55</a>	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.	<a href="https://www.leichtathletik.de/training/trueathletes-at-home">https://www.leichtathletik.de/training/trueathletes-at-home</a>	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.	<a href="https://go.brk.de/playlist_bayernschwimmt">https://go.brk.de/playlist_bayernschwimmt</a>	jeweils bis zu 5 min
Tanz Eric Gauthiers Wohnzimmerballett	alle Altersstufen	mehrere Clips rund ums Tanzen	<a href="https://www.wohnzimmerballett.de/clip/erichgauthiersballett">https://www.wohnzimmerballett.de/clip/erichgauthiersballett</a>	jeweils bis zu 8 min
Tennis	Grundschule Unter-, Mittel- Oberstufe	Übungen und Spiele für Kinder Stabilsations- und Mobilisationsprogramm Training tennisspezifischer Beinarbeit und Schnelligkeit	<a href="https://www.btv.de/de/aktuelles/corona/kids-tennisprogramm-fuer-zu-hause.html">https://www.btv.de/de/aktuelles/corona/kids-tennisprogramm-fuer-zu-hause.html</a>	jeweils 3 bis 10 min

<b>Tischtennis</b>	alle Altersstufen	BTTV-Trainer geben Trainingstipps für die eigenen vier Wände: z.B. Grundübungen im Tabata-Style und	<a href="https://youtu.be/9-1Wk1M8B0I">https://youtu.be/9-1Wk1M8B0I</a>	ca. 6 min
TT dahoam		eine Übungsauswahl zur Verbesserung des Ballgefühls.	<a href="https://youtu.be/1gAC_gD9Zl">https://youtu.be/1gAC_gD9Zl</a>	1 min
<b>Volleyball</b>	Mittel- und Oberstufe	Vier Clips mit BVV-Athletiktrainer Andreas Gigl zu Sprungschule Laufschule, Präventionstraining Schulter, Präventionstraining Knie.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=osoKv2cGvkc">https://www.youtube.com/watch?v=osoKv2cGvkc</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=HafZKvap-o">https://www.youtube.com/watch?v=HafZKvap-o</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=QwNcYMAfSd">https://www.youtube.com/watch?v=QwNcYMAfSd</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=D5ZdP-bFnIs">https://www.youtube.com/watch?v=D5ZdP-bFnIs</a>	jeweils 1:18 bis 3:35 min
<b>Wir bewegen Bayern</b>	Mittel- und Oberstufe	Funktionelles und sportartspezifisches Live- und re-live-Training mit BTV-Athletiktrainer Ralph Apfel	<a href="http://www.wirbewegenbayern.de">www.wirbewegenbayern.de</a>	ca. 50 min
<b>Wintersport - BSV</b> 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)	<a href="https://www.bsv-ski.de/live-training/">https://www.bsv-ski.de/live-training/</a>	
Skilanglauf		mit Sebastian Eisenhut (BSV Trainer Langlauf Region 4)	<a href="http://www.wirbewegenbayern.de">www.wirbewegenbayern.de</a>	
Ski alpin		mit Michael Laube (BSV Trainer Alpin NLZ Ost)		
Snowboard - Freestyle		mit Karsten Ade (BSV Trainer Snowboard Freestyle)		
<b>Funktionelles Training</b> mit Felix Klemme	Oberstufe	Funktionelles Training	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Gbhrga6g9co">https://www.youtube.com/watch?v=Gbhrga6g9co</a>	14 min
<b>verschiedene Sportchallenges</b> für Bewegung und Gesundheit			<a href="https://schuleonline.bildung-rp.de/sportchallenges-bewegung-gesundheit.html">https://schuleonline.bildung-rp.de/sportchallenges-bewegung-gesundheit.html</a>	
	Grundschule	30 Challenges (Sonderclips)	<a href="https://vimeopro.com/plrlp/sportchallenge">https://vimeopro.com/plrlp/sportchallenge</a>	jeweils ca. 6 min
	Grundschule	fast 40 Clips der sportbetonten Grundschule Weißenthurm, RP	<a href="https://vimeopro.com/plrlp/sportbetonte-grundschule">https://vimeopro.com/plrlp/sportbetonte-grundschule</a>	jeweils bis ca. 5 min
<b>Apian-Gymnasium Ingolstadt</b> <b>Sportseminar</b> Challenge of the day	Unter-, Mittel- und Oberstufe	eine Vielzahl an Clips mit den Themen: Kräftigung, Koordination, Kognition, etc.	<a href="https://www.apian.de/gymnasium/corona/sport_corona.php">https://www.apian.de/gymnasium/corona/sport_corona.php</a>	jeweils bis zu 2 min
<b>Familien-Workouts</b> Kraft, Beweglichkeit, Koordination	Grundschule	Ganzkörpertraining	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=PQmX9wpvtkg">https://www.youtube.com/watch?v=PQmX9wpvtkg</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=EN2hr94H7fw">https://www.youtube.com/watch?v=EN2hr94H7fw</a>	jeweils 13 min
<b>Fitness</b> The 7 Minute Workout	Unter-, Mittel- und Oberstufe	2 Clips zu Fitness	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Cju1AbkNlk&amp;feature=youtu.be">https://www.youtube.com/watch?v=Cju1AbkNlk&amp;feature=youtu.be</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ul97Ln2HPYc&amp;feature=youtu.be">https://www.youtube.com/watch?v=ul97Ln2HPYc&amp;feature=youtu.be</a>	jeweils bis zu 8 min
<b>Henriettas bewegte Schule</b>	Grundschule	13 Folgen: Übungen für Kraft, Koordination und Ausdauer	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=zov_rCYgWml">https://www.youtube.com/watch?v=zov_rCYgWml</a>	jeweils 2-15 min
<b>Mach mit, bleib fit</b>	Grundschule, Unterstufe	4 Folgen mit den Themen: Wintersport, Wassersport, Sport mit Köpfchen, Turnen	<a href="https://km.bw.de/Lde/Startseite/Ablage+Einzelseiten+gemischte+Themen/Mach+mit+bleib+fit">https://km.bw.de/Lde/Startseite/Ablage+Einzelseiten+gemischte+Themen/Mach+mit+bleib+fit</a>	jeweils ca. 13 min