

KiezSportLotsin: Sport zuhause mit Kindern #2

Heute gibt es die zweite Ausgabe mit Hinweisen, wo Sie gute Anleitungen für Sport zuhause finden können. Ich recherchiere im Netz, was es alles so gibt, versuche mich an einer fachlichen Einschätzung, alle Angaben ohne Gewähr!

Auch wenn hoffentlich bald klarer sein wird, unter welchen Bedingungen Sport im Sportverein wieder möglich ist, die Corona-Pandemie wird uns noch einige Monate begleiten. Es ist also eine gute Idee, weiter am Sport zuhause festzuhalten und langfristig als Ergänzung zu nutzen!

Weitere Hinweise finden Sie auch auf Facebook, Instagram und Twitter unter [@KiezSportLotsin](#). Folgen Sie mir, werden Sie mein Freund!

Ihre Susanne Bürger
0157/33 28 13 28, buerger@bwgt.org



BEWEGUNG \\ WORKSHOP
GESTALTUNG \\ TEAM

Susanne Bürger

KIEZSPORTLOTSIN
FÜR DEN BEZIRK MITTE

21. April 2020

Grundsätzliches für Sport mit Kindern:

- Planen Sie Zeit für Bewegung(s-Spiele) mit Ihren Kindern ein, gern als gemeinsame Tobe-Zeit
- Trainieren Sie beim Kindersportprogramm mit. Wenn ihr Kind alt genug ist und lieber alleine sporteln möchte, absolvieren Sie Ihr eigenes Sportprogramm (wenn sich das räumlich einrichten lässt). Damit sind Sie Vorbild, dass Sport auch für Sie wichtig ist.
- Räumen Sie eine ausreichend große Fläche für die Übungsstunde frei: Möbel zu Seite, Zerbrechliches weg, Stolperfallen beseitigen (Teppiche, Stromkabel)

Fit mit Werder Werder Bremen

★★★★

Fußballtraining mit Spaßgarantie



FIT MIT WERDER - Ballschule für Kids | Folge 8 | SV Werder Bremen
290 Aufrufe • 20.04.2020

YouTube: <https://cutt.ly/zyqV4bw>

Ballschule für Kinder zwischen 5 und 10 Jahren

Wohnzimmertauglich, es sollte so viel Platz wie möglich freigeräumt werden

- Viel Fußkoordination mit und ohne Ball
- Spielideen und Challenges mit Alltagsgegenständen wie leere Plastikflaschen, Legosteine, Socken, Löffel
- Jede Sportstunde mind. 30 Minuten lang

Tipps:

- Einige Übungen oder Spiele könnten für die Jüngeren schwieriger sein, mehr Zeit einplanen (auf Pause drücken) oder Hilfestellung leisten
- Sportspiele wie Kinderzimmerbiathlon sollten zu zweit, ggf. mit Elternteil gespielt werden!

Wir bringen Bewegung nach Hause SC Tegeler Forst

★★★

Kleine Power-Workouts



YouTube: <https://cutt.ly/Uyq2P6O>

Verein: <https://cutt.ly/5yq2Y38>

Geeignet für Kinder zwischen 6 und 11 Jahren





Wohnzimmertauglich




Bildqualität gut, mit Musikbegleitung (Lautstärke!)

- Workouts für Kinder, Eltern gern mitmachen!
- Tanzen und Aeroxkickboxen
- Die Trainerin macht alles vor, einfach mitmachen
- Videos sind 10 bis 15 Minuten lang, man kommt gut außer Atem!





KiezSportLotsin: Sport zuhause mit Kindern #2

| | |
|---|---|
| <p>Kindersportschule KiSS MTV München</p> <p>★★★ Vielseitige Sport-Spiele</p>  <p>YouTube: https://cutt.ly/2yqCMCD Verein: https://cutt.ly/GyqVVu5</p> | <p>Geeignet für Kinder zwischen 5 und 10 Jahren</p> <p>Wohnzimmertauglich, es sollte so viel Platz wie möglich freigeräumt werden</p> <p>Bildqualität gut, Ton manchmal schwankend</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spiele mit Pfiffix (Maskottchen vom MTV München: ein blaues Murmeltier), eher für die Kleineren • Gymnastik mit dem Springseil, Turnen auf dem Schwebelbalken (zusammen gerollte Decke!) • Übungen mit Ball, z.B. in unterschiedlich große Behälter werfen oder schießen, wie Wäschekorb, Eimer, Kiste |
| <p>Der Zirkus zum Mitmachen Cabuwazi Kinderzirkus</p> <p>★★★ Zirkustricks für Anfänger</p>  <p>YouTube: https://cutt.ly/Uyw6SJT Verein: https://cutt.ly/syw6FUN</p> | <p>Geeignet für Kinder zwischen 6 und 13 Jahren</p> <p>Wohnzimmertauglich, aufpassen beim Diabolo-Werfen! Bild- und Tonqualität gut</p> <ul style="list-style-type: none"> • Diabolo-Tricks für Anfänger, Jonglage mit dem Hut, Zaubertricks und Challenges • Tricks werden vorgeführt und anschließend Schritt für Schritt erklärt • Aufwärm- und Fitnesstraining |
| <p>#stayhome – kids-sind-fit@home Beweg.dich@home Duisburg auf Sportdeutschland.TV</p> <p>★★★★ Kinderzimmer-Gymnastik</p>  <p>YouTube: https://cutt.ly/HyqXYo2</p> | <p>Geeignet für Kinder zwischen 3 – 6 Jahre</p> <p>Wohnzimmertauglich. Achtung bei Kissenwerfen! Bild- und Tonqualität gut</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sing- und Bewegungsspiele, Gymnastik mit Zeitungspapier oder Kuscheltieren • Auch als Livestream um 10 Uhr etwa alle zwei Tage • Videos etwa 15 Minuten lang <p>Infos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sportdeutschland.TV stellt seine Plattform für Sportanbieter zur Verfügung. Entstanden ist eine Sammlung vieler Trainingsvideos eher für Erwachsene • Videos mit Werbung, Einblendung von Werbebannern |
| <p>STAY AT Home fitness bwgt e.V.</p> <p>★★★ Kleine Sportspiele für Kita-Kinder</p>  <p>YouTube: https://cutt.ly/yvq0fjC</p> | <p>Geeignet für Kinder zwischen 3 und 6 Jahren</p> <p>Wohnzimmertauglich Bild- und Tonqualität gut bis okay</p> <p>„Komm wir spielen mit Anastasia“ und „Bewegungsspiele mit Ieva“</p> <ul style="list-style-type: none"> • Singspiele und Bewegungsgeschichten • Bewegungsspiele mit Handpuppen • Kleine Spielideen • Videos 3 -10 oder mind. 20 Minuten lang <p>Tipp:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kleine Spielideen mit Kindern anschauen und gleich danach gemeinsam in die Umsetzung gehen |

| | |
|--|---|
| <p>Der Fitnesskasper Sportverein Fit und Fun Marzahn</p> <p>★★★ Kasperle-Bewegung</p>  <p>YouTube-Kanal der Frauensporthalle Marzahn. Fitnesskasper suchen: https://cutt.ly/KyqZfX9</p> | <p>Geeignet für Kinder zwischen 3 und 5 Jahren</p> <p>wohnmürrertauglich Gute Bild- und Tonqualität</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die etwas andere „Sportstunde“, die „Anleitung“ durch die Kasper-Handpuppe ist aber vielleicht genau die richtige Abwechslung • Videos sind ca. 10 Minuten lang, sind also nur ganz kurze und kleine Anregungen <p>Tipps:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schaut euch die Videos vorher an, damit ihr ggf. Sportmaterial suchen könnt • Außerdem: Mutter-Tochter-Workouts für Kinder bis 10 Jahren |
| <p>Familienzentrum Moabit-Ost</p> <p>★★★ Sing- und Spielideen</p>  <p>Spielideen: https://cutt.ly/Jyw7OIF Kinderlieder: https://cutt.ly/ryw7BW1</p> | <p>Geeignet für Krabbelkinder und Kinder zwischen 3 und 8 Jahren</p> <p>Wohnzimmertauglich Gute Bild- und Tonqualität</p> <ul style="list-style-type: none"> • Für Krabbelkinder: Kinderlieder mit Text zum Mitsingen und Anleitung für Bewegungen plus passendem Video • Für die älteren Kinder kleine lustige und neue Spielideen von Cinthia vom „Spielplatz für die kalten Tage“ <p>Tipp</p> <ul style="list-style-type: none"> • Weitere nützliche Infos für Familien mit kleinen Kindern, z.B. das Corona-Virus für die Kleinen erklärt |
| <p>KiTU-App Kinderturnstiftung Baden-Württemberg</p> <p>★★(★★) Lesekompetenz, Deutsch Tolle kindgerechte und vielseitige Spiel-Anregungen per App</p>  <p>Im Google Play Store und Apple Store kostenfrei herunter laden</p> | <p>Verein: https://cutt.ly/oyw3dnc Video mit Beschreibung der App: https://cutt.ly/pyw3jc4</p> <p>Geeignet für Kinder zwischen 3 und 10 Jahre</p> <p>Die App gibt an, ob Übung für drinnen geeignet ist</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die einzelnen Übungen werden mit einem Text beschrieben in verständlicher Sprache, es gibt keine Videos oder Piktogramme ➔ Schwierig bei Lese-Anfängern oder für Menschen mit schlechter Lesekompetenz! • Spiel-Charakter mit Glücksrad und Schatzkarte • Tolle kreative Übungen und Beschreibungen in den Kategorien Beweglichkeit, Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Koordination • Spiele für alleine oder zu mehr, mindestens zwei Varianten pro Übung |

| | |
|---|--|
| <p>Kinder Leicht Berlin Schnullerkettenladen GmbH</p> <p>★★(★) <i>Lesekompetenz, Deutsch</i> Spielideen für Kinder</p> <hr/>  <p>Bewegungsspiele: https://cutt.ly/ByepNkf Fitness-Ideen: https://cutt.ly/lyeaUZU</p> | <p>Geeignet für Kinder zwischen 3 und 10 Jahren</p> <p>Wohnzimmertauglich</p> <ul style="list-style-type: none"> • Übungen und Spielideen werden mit einem leicht verständlichen Text beschrieben, ohne Bilder oder Videos • Bei den Fitness-Ideen ist vor allem „Kindersport zuhause mit kleinen Hilfsmitteln“ eine gute Ideensammlung <p>Tipp:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Eltern müssen die Übungen anleiten, die Kinder sollten selber Vorschläge für Varianten und eigene Ideen äußern dürfen. Danach können sie die Spiele (je nach Alter des Kindes) eigenständig und alleine durchführen • Weitere Hinweise für Kreativität, kindgerechte Apps, Kinderbücher usw. |
| <p>Tipps für Zuhause während der Corona-Schließzeiten Pestalozzi Fröbel Haus</p> <p>★★(★) <i>Lesekompetenz</i> Tolle kindgerechte und vielseitige</p>  | <p>Homepage: https://cutt.ly/2yesO6l</p> <p>Wohnzimmertauglich</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zusammenstellung von Informationen auf anderen Webseiten • Hinweise zur Strukturierung des Tagesablaufs und Sport für Familien mit Kita- und Grundschulkindern <p>Tipp:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Informationen zu Corona in verschiedenen Sprachen |
| <p>spielen-lernen-bewegen Firma GOLDTALER</p> <p>★(★★) <i>Lesekompetenz, Deutsch</i> Vielseitige Anregungen für Turn- und Motorik-Spiele <i>Geheim-Tipp für Fachpersonal!</i></p>  | <p>Homepage: https://cutt.ly/Nyw7rfS</p> <p>Geeignet für Kinder ab 3 Jahren</p> <p>Im Prinzip wohnzimmertauglich, aber:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➔ für einige Übungen sind Ausrüstungsgegenstände erforderlich, welche die Firma selber verkauft ➔ die meisten Übungen funktionieren nur in der Gruppe <ul style="list-style-type: none"> • Die einzelnen Übungen werden mit einem Text beschrieben in verständlicher Sprache, Fotos ergänzen den Text • PDFs als kostenloser Download verfügbar |

KiezSportLotsin: Sport zuhause mit Kindern #2

| | |
|---|---|
| <p>Drinnen Draußen Hockey Rotation Prenzlauer Berg</p> <p>★★(★) <i>Für Spezialisten</i> Hockey-Training für zuhause</p>  | <p>Verein: https://cutt.ly/dyqMkOE</p> <p>Geeignet für Kinder zwischen 7 und 10 Jahren mit ersten Hockey- Vorkenntnissen Hockey-Schläger und -Ball erforderlich!</p> <p>Wohnzimmertauglich, Teppichboden muss vorhanden sei (oder Kunstrasen-Teppich kaufen)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Textbeschreibung der Übungen, dazu in kleinen Häppchen die Übungen als Video (kein Ton) • Mittlerweile schon mehr als 30 Spielidee |
| <p>E-Academy Red Devils Berlin Sportverein Red Devils</p> <p>★★(★★) <i>Für Spezialisten</i> Inline-Skaterhockey kennen lernen <i>Geheim-Tipp für Neugierige!</i></p>  <p>Verein: https://cutt.ly/Tyw9QFG YouTube: https://cutt.ly/lyw9mio</p> | <p>Geeignet für Kinder ab 10 Jahren Inline-Skates, Schutzkleidung, Hockey-Schläger und -Ball erforderlich!</p> <p>Nur ein Teil wohnzimmertauglich, die meisten Übungen sind für das Skaten draußen gedacht</p> <p>Bild- und Tonqualität gut</p> <ul style="list-style-type: none"> • Recht genaue Erklärungen zu verschiedenen Techniken im Skaterhockey • Skatertechniken, z.B. rückwärts Übersetzen • Einsatz des Stockes während des Skatens • Fitness-Übungen für Skaterhockeyspieler <p>Tipp:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wenn ihr draußen Skaten und sogar Skater-Hockey-Übungen machen wollt, müsst ihr euch einen geeigneten Platz suchen: glatter Untergrund, ruhige Seitenstraße oder leerer Parkplatz |

Kontakt: Susanne Bürger
 Mobil: 0157/33 28 13 28
 Mail: buerger@bwgt.org
 Internet: <https://www.bewegung-draussen.de/kiezsportlotsin/>

Aufgrund der Corona-Pandemie kann die KiezSportLotsin Susanne Bürger nicht wie gewohnt arbeiten. Normalerweise erhalten Sie von ihr Informationen, wo Sie passende und nahe Sportangebote finden. Der Sportbetrieb ist auf allen öffentlichen und privaten Sportanlagen, in Schwimmbädern und Fitnessstudios bis voraussichtlich 03.05.2020 behördlich verboten.

Sport und Bewegung an der frischen Luft ist aktuell nur alleine, in Begleitung von Personen aus dem eigenen Haushalt oder in Begleitung einer einzigen weiteren Person erlaubt. Die KiezSportLotsin hat Informationen zu digitalen Sport- und Bewegungsangeboten zusammen gestellt, wo Sie gute Anleitungen für Ihr Training zuhause finden.