



# Bewegungsangebote in Pandemiezeiten

09.12.2021 ZSL – Open Hours

Yasmin Baur-Fettah & Thomas Gundelfinger

# Dies erwartet Sie ...



Teil 1: Pandemie & Bewegung

Teil 2: Bewegungsangebote

Teil 3: Handreichungen & Links

# Dies sind die Empfehlungen ...



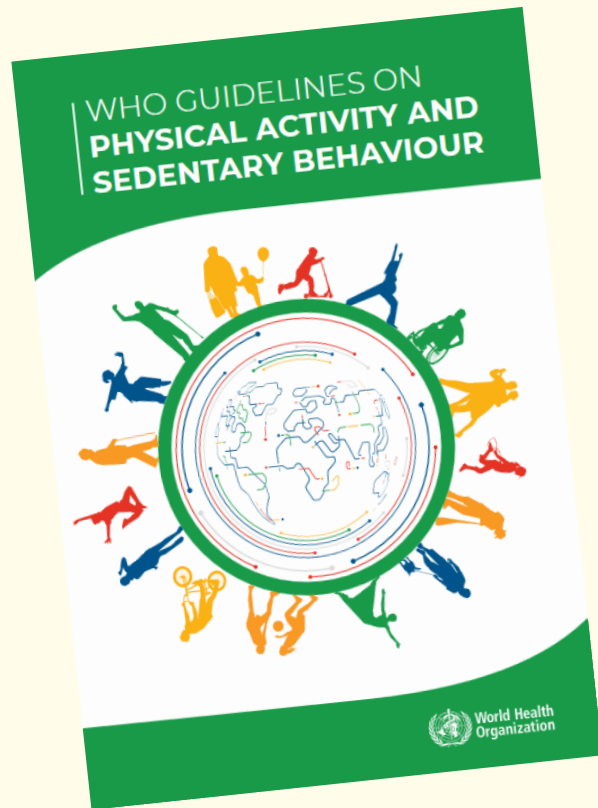
## Kinder und Jugendliche (6 bis 18 Jahre):

- tägliche Bewegungszeit von 90 Minuten und mehr
- moderate bis hohe Intensität
- 60 Minuten davon können durch Alltagsaktivität (wie z. B. 12.000 Schritte)

Neu: Sitzende Tätigkeiten und Nutzung von Bildschirmmedien (Fernseher, Computer/Tablet, Smartphone etc.)

- Grundschulkinder: so wenig wie möglich, maximal 60 Minuten/Tag
- Jugendliche: so wenig wie möglich, maximal 120 Minuten/Tag

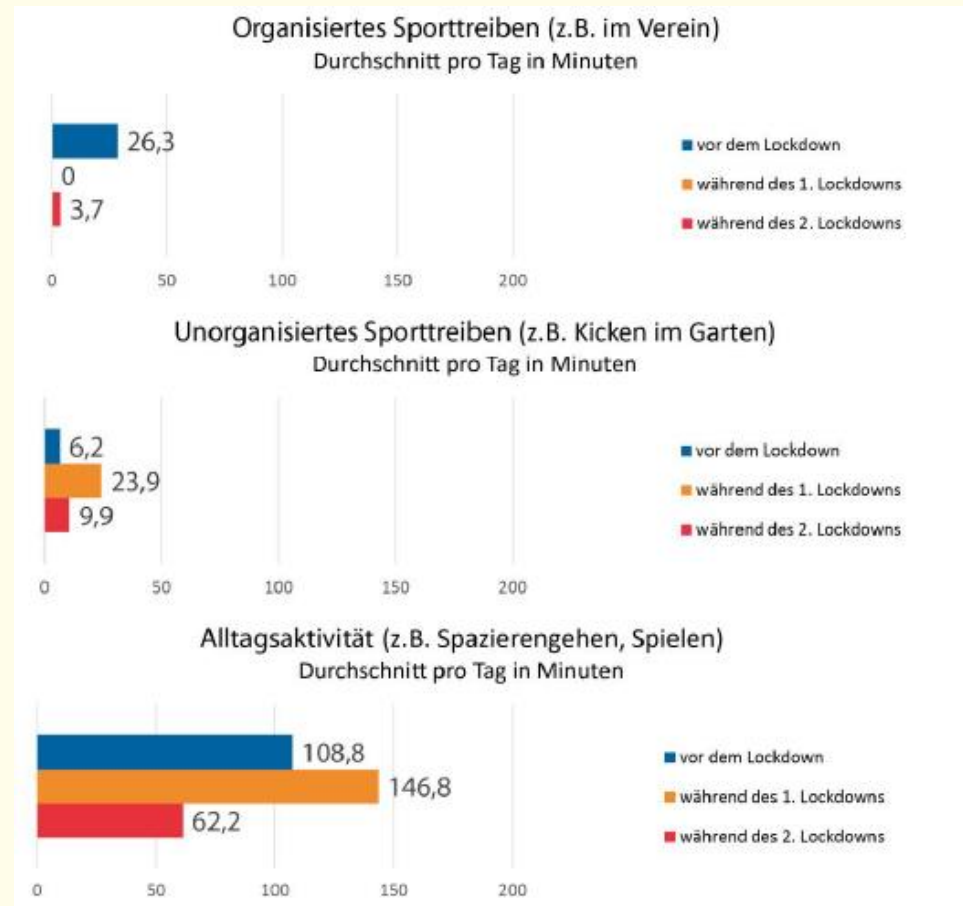




## Kinder und Jugendliche (6 bis 17 Jahre):

- tägliche Alltagsbewegung von 60 Minuten (z. B. Roller fahren, zur Schule laufen)
- 3 mal/Woche Sport treiben → Muskulatur beanspruchen/Knochen stärken (z. B. Fußball, Trampolin)

# Das sagt die Wissenschaft ...



# Pandemie & Bewegung



## Auswirkungen von Corona auf die körperliche Aktivität und Fitness von Kindern und Jugendlichen

- Einfluss auf nahezu alle Bereiche des Lebens
- typischer Ablauf vor Corona:
  - täglicher Schulbesuch mit regelmäßigen Sportunterricht
  - Spielen und Toben in Pausen
  - Nachmittags: Sport-AGs und Angebote der Sportvereine
- Durch Lockdown: **Bewegungsbereiche jedoch stark eingeschränkt und zwangsweise verändert.**



körperliche Aktivität noch unter dem Niveau vor der Pandemie



# Warum ist Bewegung besonders wichtig – auch während der COVID19-Pandemie?



Bewegung:

- wirkt sich positiv auf die **körperliche, psychosoziale und geistige Gesundheit** aus und
- leistet einen wichtigen Beitrag zur **sozialemotionalen Persönlichkeitsentwicklung**.

Es ist bekannt dass:

- das Bewegungsverhalten von Kindern und Jugendlichen, Auswirkungen auf jenes im Erwachsenen- und Seniorenalter hat. → **lebenslange positive Wirkungen körperlicher Aktivität**
- gemeinsame sportliche Aktivitäten ein **Zugehörigkeitsgefühl** vermitteln
- Sport Menschen **unterschiedlichen Alters, sozialer und ethnischer Herkunft zusammenführen** kann.
- regelmäßige körperliche Aktivität das **Atemsystem sowie das Immunsystem stärken**.

# Warum ist Bewegung besonders wichtig – auch während der COVID19-Pandemie?



WHO bewertet Bewegungsmangel als Risikofaktor für einen schweren Verlauf von COVID-19!



Sport und Bewegung sind gerade auch in der Pandemie unverzichtbar.



Unveröffentlicht!

# #BewegtEuch-Studie aus Tübingen



**Studienteam:** Universität und Universitätsklinikum Tübingen und weitere aus Tübinger Netzwerk

## **Ausgangspunkt:**

Bewegungsmangel (WHO und diese Studie → nur 9% erfüllten die Forderung)

## **Zentrale Fragestellung:**

Welche Rolle spielen körperliche und sportliche Aktivitäten für das Wohlbefinden sowie die soziale und psychische Situation von Heranwachsenden unter den einschränkenden Bedingungen der Corona-Pandemie?

## **Ausgewählte Ergebnisse:**

- Positiver Zusammenhang zwischen Gesamt-Sportdauer und Wohlbefinden
- Positiver Zusammenhang zwischen Personenanzahl beim Sport und Wohlbefinden

**Körperliche Aktivität ist eines der wichtigsten Mittel zur Bewältigung der coronabedingten biologischen und psychischen Belastungen von Heranwachsenden!**

(Claussen et al., 2020; Wright et al., 2021)

# Handreichung

- DGUV: **Schule in Bewegung – jetzt erst recht!**
- Hinweise zur Sicherheit und Gesundheit beim Wiedereinstieg in den Schulalltag
- Wann und wie findet Bewegung im schulischen Alltag statt → 7 Bausteine

<https://publikationen.dguv.de/widgets/pdf/download/article/4323>



komm mit mensch  
Sicher. Gesund. Miteinander.

DGUV  
Fachbereich Bildungseinrichtungen  
Unfallkasse Nordrhein-Westfalen

**Fachbereich AKTUELL** FBBE-007

**Schule in Bewegung – jetzt erst recht!**  
Hinweise zur Sicherheit und Gesundheit beim Wiedereinstieg in den Schulalltag

Sachgebiet Schulen  
Stand: 27.08.2021

**Inhaltsverzeichnis**

1	Problemstellung .....	2	4.4	Bewegter Unterricht auf dem Schulgelände .....	8
2	Zielsetzung .....	2	4.5	Bewegungsangebote in den Pausen .....	9
3	Sportunterricht sinnvoll planen .....	3	4.6	Bewegungsangebote im Ganzttag .....	9
4	Wann und wo findet „Schule in Bewegung“ im schulischen Alltag statt? ..	5	4.7	Außerschulische Bewegungsangebote .....	10
4.1	Im Sportunterricht .....	5			
4.2	Auf dem Schulweg .....	7			
4.3	Bewegungsangebote im Unterricht .....	7			

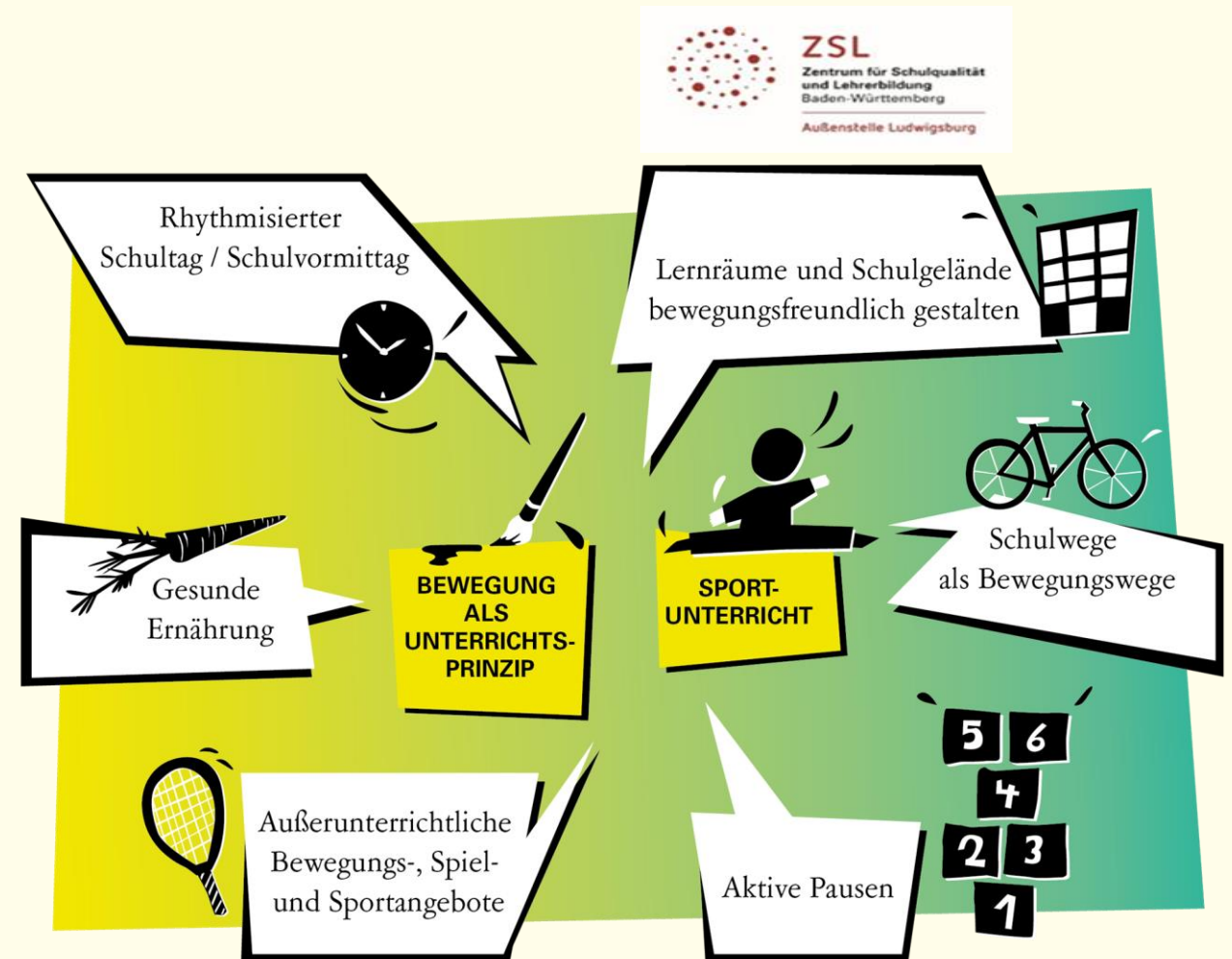
# Bausteine „schulischer Bewegung“

1. Im Sportunterricht
2. Auf dem Schulweg
3. Bewegungsangebote im Unterricht
4. Bewegter Unterricht auf dem Schulgelände
5. Bewegungsangebote in den Pausen
6. Bewegungsangebote im Ganztag
7. Außerschulische Bewegungsangebote

Siehe hierzu auch:  
Grundschulen und weiterführende Schulen mit sport- und bewegungserzieherischen Schwerpunkt (GSB und WSB)



www.zsl-bw.de 10.12.2021



[http://lis-in-bw.de/Lde/Startseite/Schulsport/Grundschule+mit+sport\\_+und+bewegungserzieherischem+Schwerpunkt+\\_GSB](http://lis-in-bw.de/Lde/Startseite/Schulsport/Grundschule+mit+sport_+und+bewegungserzieherischem+Schwerpunkt+_GSB)  
[http://lis-in-bw.de/Lde/Startseite/Schulsport/Weiterfuehrende+Schule+mit+sport\\_+und+bewegungserzieherischem+Schwerpunkt+\\_WSB](http://lis-in-bw.de/Lde/Startseite/Schulsport/Weiterfuehrende+Schule+mit+sport_+und+bewegungserzieherischem+Schwerpunkt+_WSB)

# Dies erwartet Sie ...



Teil 1: Pandemie & Bewegung

Teil 2: Bewegungsangebote

Teil 3: Handreichungen & Links

# Beispiele



ZSL - Außenstelle Ludwigsburg, teilw. mit KM (Ref. 22) und Stiftung

ZSL – lernen über@ll

MOODLE MOOVE BW

Regionalstellen

Externe Beispiele über Linklisten

# Bewegte Adventskalender



Kita

Grundschule

Gut zu wissen:



- Rudi Ren(tier) mit bekannten und neue Übungen und Spiele
- Wahrnehmung, Rhythmus, Koordination, Aktivierung, Entspannung und die Förderung der exekutiven Funktionen berücksichtigt.
- Jeden Montag: kurze Fitnessübungen für die Lüftungspausen!
- Ohne/geringer Materialaufwand
- 5 bis 10 Minuten



# Fitnessübung während der Lüftungspause

# Training der exekutiven Funktionen



**Montag 13. Dezember**

**Rudis Rucki-Zucki-Fit-Montag II**

Wieder ist es Montag und Rudi bringt sich, wie immer, mit seinen Rucki-Zucki-Übungen zum Wochenstart in Schwung. Die macht er natürlich am liebsten draußen, an der frischen Luft, im Weihnachtswald. Er nimmt sich vor, diese Woche jeden Tag zu trainieren, damit er Weihnachten richtig fit ist.

**Material:**  
Stoppuhr oder Eieruhr

**Spielbeschreibung:**  
Am besten werden die 3 Übungen für jeweils eine Minute während der Lüftungspausen oder auf dem Schulhof durchgeführt, sie können aber rucki-zucki auch an den anderen Wochentagen zum Einsatz kommen.

1. Hampelmann springen
2. Liegende Acht: einen Radiergummi in der liegenden Acht um die Knie geben
3. Schneeflockenfangen: mit den Armen abwechselnd weit nach oben greifen und dabei auf die Zehenspitzen gehen

**Mittwoch 15. Dezember**

**Das große Staunen**

Überall im Wald und in der Stadt leuchten bunte Lichter. Jedes Mal, wenn Rudi sie sieht, freut er sich und man hört sein großes Staunen.

**Material:**  
Farbkarten

**Spielbeschreibung:**  
Die Kinder sitzen auf ihren Stühlen. Die Lehrkraft hält bunte Farbkarten hoch, denen eine Bewegung zugeordnet ist:

grün = aufstehen und wieder setzen  
rot = Arme heben und wieder senken  
gelb = Füße vom Boden nach vorne heben

Die drei Karten werden im Wechsel gezeigt, bis alle Kinder die Bewegungen fehlerfrei durchführen können. Nun werden den Bewegungen Laute zugeordnet, die die Kinder dann gleichzeitig mit der Bewegung machen:

grün = Aaaaah!  
rot = Ooooooh!  
gelb = Uuuuuuuuuuu!



# Bewegter Adventskalender



## Weiterführende Schule



## Gut zu wissen:

FITNESS-ADVENTSKALENDER mit Fitnessübungen für „Ältere“

- Täglich: 3 unterschiedliche Fitness-Übungen (je ca. 1 min mit Pausen)
- 2 bleiben am folgenden Tag + eine neue Übung
- QR-Code → ausführliche Beschreibung
- Ca. 5 min Zeitaufwand
- Geeignet für alle Unterrichtsfächer
- Tipp: Lüftungszeit!



# Beispiel:

Do, 09.12.21

**Wadenheber** (alternativ vom Boden aus)



**Unterarmstütz (Planks)**



**Luftboxen**





## Materialien für den Fernunterricht:

- 30 gängige Übungen
- Ziel: Mobilisation, Kräftigung und Schulung der Ausdauer
- Zusatzaufgabe: Arbeitsblatt zur Reflektion oder als Hausaufgabe

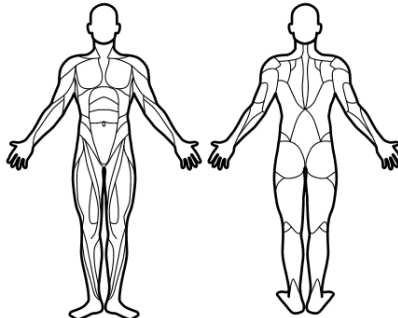
Training für die Woche:  (Datum)



Übung	QR Code	Anzahl der Wiederholungen/Zeit	Trainingsinheit		
			1	2	3

### Training im Wohnzimmer

**Zusatzaufgabe:**  
Sieh dir deinen Trainingsplan nochmals genau an und analysiere ihn.  
Markiere und beschrifte die Hauptmuskelgruppen, die du diese Woche trainierst.







# Beispiele Außenstelle und von *lernen über@II*



## Training im Wohnzimmer (GS)

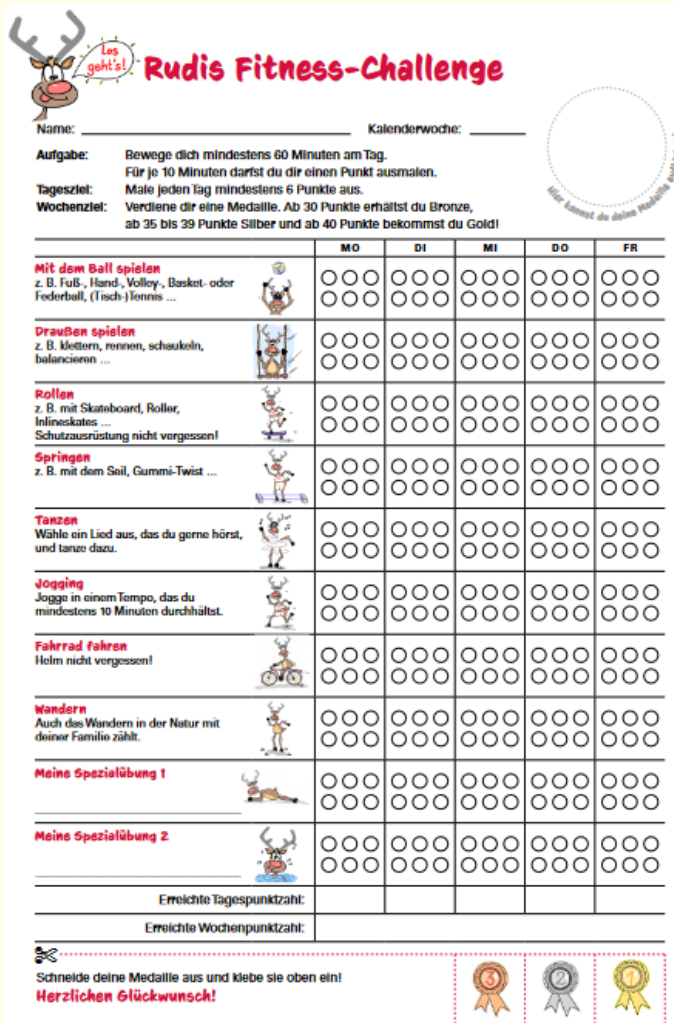
Name: \_\_\_\_\_

Trainingsplan für die Woche vom \_\_\_\_\_

Rudi zeigt dir die Übung	Beschreibung	1	2	3	Profi-Liga
	Lege einen Gegenstand (z. B. einen Stift, ein Lineal, ein Buch oder ein Kissen) auf den Boden. Springe 10-mal darüber. Mache eine kurze Pause und wiederhole dies 3-mal! <i>Rudis Tipp: Lande leise!</i>				
	Springe 10-mal den „Hampelmann“ ohne Pause. Mache eine kurze Pause und wiederhole dies 3-mal! <i>Rudis Tipp: Lande leise!</i>				
	Höre dein Lieblingslied und tanze oder jogge auf der Stelle, bis es zu Ende ist. <i>Rudis Tipp: Lande leise!</i>				
	Nimm Rudis Sitzposition an einer Zimmerwand ein und zähle langsam bis 30 („Wandsitz“). <i>Rudis Tipp: Deine Ober- und Unterschenkel sind gerade wie ein Stuhl!</i>				

- Personalisierbarer Trainingsplan
- 15 Übungen
- 3 Übungseinheiten
- Auch als Bewegungs-Hausaufgaben über die Ferien geeignet

# Grundschule:



## Las geht's! Rudis Fitness-Challenge

Name: \_\_\_\_\_ Kalenderwoche: \_\_\_\_\_


**Aufgabe:** Bewege dich mindestens 60 Minuten am Tag.  
Für je 10 Minuten darfst du dir einen Punkt ausmalen.

**Tagesziel:** Male jeden Tag mindestens 6 Punkte aus.

**Wochenziel:** Verdienne dir eine Medaille. Ab 30 Punkte erhältst du Bronze,  
ab 35 bis 39 Punkte Silber und ab 40 Punkte bekommst du Gold!

	MO	DI	MI	DO	FR
<b>Mit dem Ball spielen</b> z. B. Fuß-, Hand-, Volley-, Basket- oder Federball, (Tisch-)Tennis ...	○○○ ○○○	○○○ ○○○	○○○ ○○○	○○○ ○○○	○○○ ○○○
<b>Draußen spielen</b> z. B. Klettern, rennen, schaukeln, balancieren ...	○○○ ○○○	○○○ ○○○	○○○ ○○○	○○○ ○○○	○○○ ○○○
<b>Rollen</b> z. B. mit Skateboard, Roller, Inlineskates ... Schutzausrüstung nicht vergessen!	○○○ ○○○	○○○ ○○○	○○○ ○○○	○○○ ○○○	○○○ ○○○
<b>Springen</b> z. B. mit dem Seil, Gummi-Twist ...	○○○ ○○○	○○○ ○○○	○○○ ○○○	○○○ ○○○	○○○ ○○○
<b>Tanzen</b> Wähle ein Lied aus, das du gerne hörst, und tanze dazu.	○○○ ○○○	○○○ ○○○	○○○ ○○○	○○○ ○○○	○○○ ○○○
<b>Jogging</b> Jogge in einem Tempo, das du mindestens 10 Minuten durchhältst.	○○○ ○○○	○○○ ○○○	○○○ ○○○	○○○ ○○○	○○○ ○○○
<b>Fahrrad fahren</b> Helm nicht vergessen!	○○○ ○○○	○○○ ○○○	○○○ ○○○	○○○ ○○○	○○○ ○○○
<b>Wandern</b> Auch das Wandern in der Natur mit deiner Familie zählt.	○○○ ○○○	○○○ ○○○	○○○ ○○○	○○○ ○○○	○○○ ○○○
<b>Meine Spezialübung 1</b>	○○○ ○○○	○○○ ○○○	○○○ ○○○	○○○ ○○○	○○○ ○○○
<b>Meine Spezialübung 2</b>	○○○ ○○○	○○○ ○○○	○○○ ○○○	○○○ ○○○	○○○ ○○○
Erreichte Tagespunktzahl:					
Erreichte Wochenpunktzahl:					

Schneide deine Medaille aus und klebe sie oben ein!  
**Herzlichen Glückwunsch!**



## Rudis Fitness-Challenge

- Frei wählbare “Trainingseinheiten”
- 10 min → Kreis ausfüllen
- Ziel: 6 Kreise täglich = 60 min am Tag (WHO!)
- Auch als Bewegungs-Hausaufgaben über die Ferien geeignet

# Sekundarstufe: Fitness-Challenge



**ZSL**  
 Zentrum für Schulqualität  
 und Lehrerbildung  
 Baden-Württemberg  
 Außenstelle Ludwigsburg

## Fitness-Challenge

Name: \_\_\_\_\_

Kalenderwoche: \_\_\_\_\_

**Tagesziel:** Bewege dich mindestens 60 Minuten am Tag.  
 Für je 10 Minuten darfst du dir einen Punkt ankreuzen.



	MO	DI	MI	DO	FR
<b>Mit dem Ball spielen</b> z. B. Fuß-, Hand-, Volley-, Basketball oder Badminton, (Tisch-)Tennis 	○○○ ○○○	○○○ ○○○	○○○ ○○○	○○○ ○○○	○○○ ○○○
<b>Kräftigen</b> z. B. Liegestütz, Sit-ups, Planks 	○○○ ○○○	○○○ ○○○	○○○ ○○○	○○○ ○○○	○○○ ○○○
<b>Rollen</b> z. B. mit Skateboard, Roller, Inlineskates Schutzausrüstung nicht vergessen! 	○○○ ○○○	○○○ ○○○	○○○ ○○○	○○○ ○○○	○○○ ○○○
<b>Springen</b> z. B. mit dem Seil 	○○○ ○○○	○○○ ○○○	○○○ ○○○	○○○ ○○○	○○○ ○○○
<b>Tanzen</b> Tanze zu deinem Lieblingslied. 	○○○ ○○○	○○○ ○○○	○○○ ○○○	○○○ ○○○	○○○ ○○○
<b>Jogging</b> Jogge in deinem Tempo. 	○○○ ○○○	○○○ ○○○	○○○ ○○○	○○○ ○○○	○○○ ○○○
<b>Fahrrad fahren</b> Helm nicht vergessen! 	○○○ ○○○	○○○ ○○○	○○○ ○○○	○○○ ○○○	○○○ ○○○
<b>Trainiere digital</b> Nutze eine Sport-App und trainiere. 	○○○ ○○○	○○○ ○○○	○○○ ○○○	○○○ ○○○	○○○ ○○○
<b>Meine Spezialübung 1</b> 	○○○ ○○○	○○○ ○○○	○○○ ○○○	○○○ ○○○	○○○ ○○○
<b>Meine Spezialübung 2</b> 	○○○ ○○○	○○○ ○○○	○○○ ○○○	○○○ ○○○	○○○ ○○○
Erreichte Tagespunktzahl:					
Erreichte Wochenpunktzahl:					

# Die digitale Sportstunde: Mach mit – bleib fit!



- Projekt mit KM (Ref. 22) und “Stiftung Sport in der Schule”
- kurze Videos auf Youtube
- Spitzensportler und Eric Gauthier treiben Sport mit Grundschulkindern
- Aktivierung/Kräftigung/ Beweglichkeit, Koordination ...
- Alltagsmaterialien
- “Sport mit Köpfchen”: exekutive Funktionen

<https://km-bw.de/Mach+mit+bleib+fit>



# Exkurs: Beispiele von MOOVE BW

Moodle, virtuelles Arbeiten und eLearning



A screenshot of a Moodle course page. The browser address bar shows 'https://moodle.moove-bw.de/moodle/course/view.php?id=288#section-5'. The page header includes a 'Log in' button and a search icon. The main content area features the course title 'MOOVE Sport - Bleib fit und gesund (1-4)' with a lion logo. Below the title is a breadcrumb trail: 'Kurse &gt; öffentliche Kurse &gt; allgemeinbildende Schulen &gt; Grundschulen &gt; Sport - Bleib fit und gesund'. On the left, there is a 'Kursinformation' sidebar with 'Inhalt:' and 'Schulart: Grundschule'. The main content area has an 'Ankündigungen' section with the title 'Sport - Bleib fit und gesund' and a sub-section 'Würfel-Workout für zu Hause' containing a list of instructions and a bullet point example. Below this is a section titled '5 Minuten Mini-Workout für Kids'.

# Zurück zum ZSL ...

















## „Spaziergang 2.0“ – Outdoor-Ideen und Bewegungsmöglichkeiten außerhalb des Schulgeländes

- Stadtrallye
- Selfie-Tour
- Schnitzeljagd
- Plogging
- Outdoor-Bingo
- ...




**Bingo für draußen**

Immer, wenn du eines der abgebildeten Dinge oder Lebewesen siehst, darfst du das entsprechende Feld durchstreichen. Sobald du 4 Bilder in einer Reihe durchgestrichen hast (senkrecht, waagrecht oder diagonal), rufst du „BINGO“.

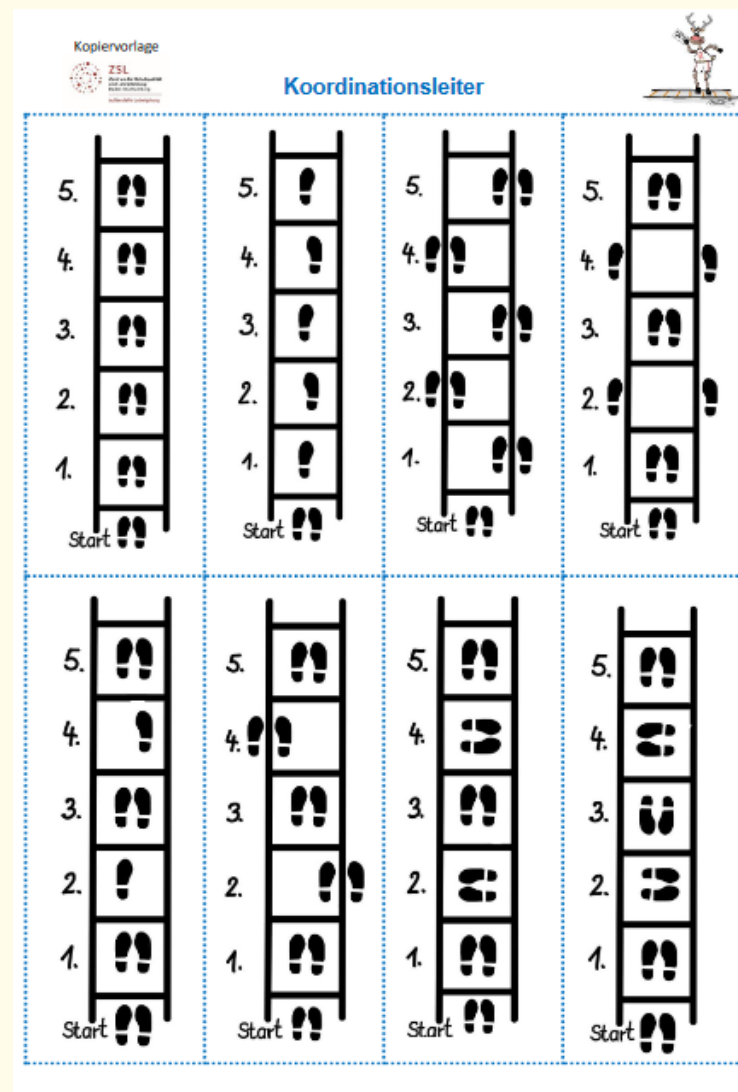
 Ahornblatt	 Fahrrad	 Spinnennetz	 Vogel
 Gartenzaun	 Pfütze	 Ampel	 Fliege
 Ameise	 Roller	 Schneckenhaus	 Bank
 Blume	 Feder	 Nadelbaum	 Mülleimer

**Zusatzaufgabe:**

 Vogelhaus
--

## Bewegungsaufgaben an der Koordinationsleiter für alle Klassenstufen:

- Schnell und variantenreich
- Sportgerät, Kreide oder Klebeband
- Auf dem Schulhof/Schulhaus
- Kopiervorlagen
- Koordination, Konzentration, Rhythmusgefühl und Ausdauer





# Beispiele von: **lernen über@ll**



Sie sind hier: [Startseite](#) > [lernen über@ll](#) > [Unterricht](#) > [Gymnasium](#) > [Sport](#)



<https://zsl-bw.de/,Lde/Startseite/lernen+ueberall/lu-sport-gym>

## Unterrichtsideen zum Fernunterricht ▲

- 🔗 [Spielen - Dribbeln, Täuschen, Bewegen, Kreative Moves mit dem Ball](#), Klasse 5-6 (pdf)
- 🔗 [Kraft trainieren](#), Klassenstufe 5-12 (pdf)
- 🔗 [Jonglieren lernen](#), Klassenstufe 5-12 (pdf)
- 🔗 [Gemeinsam Jumpstyle tanzen](#), Klassenstufe 5-12 (pdf)
- 🔗 [Aktiver und passiver Bewegungsapparat](#), Klassenstufe 8-10 (pdf)
- 🔗 [Gleichberechtigung im Sport](#), Klassenstufe 8-12 (pdf)
- 🔗 [Einführung in die Rückschlagspiele](#) (pdf)
- 🔗 [Seilspringen - Rope skipping](#) (pdf)

## Ausdauertraining

- 🔗 [Klassenstufen 5-12](#) (pdf)
- 🔗 [Klassestufen 5 und 6](#) (pdf)
- 🔗 [Klassestufen 7 und 8](#) (pdf)
- 🔗 [Klassestufen 9 und 10](#) (pdf)

## Onlineunterricht: Fitness, Klasse 9-12

- 🔗 [Anschreiben Corona und Sport](#) (pdf)
- 🔗 [Theorie Fitness und Training](#) (pdf)
- 🔗 [Fitnesstraining Verbesserung der Ausdauer](#) (pdf)
- 🔗 [Fitnesstraining Kräftigungsübungen für Zuhause](#) (pdf)
- 🔗 [Fitnesstraining HIIT Training](#) (pdf)



# Beispiel „Unterrichtsideen zum Fernunterricht: „Gemeinsam Jumpstyle tanzen“ (Klassenstufe 5 bis 12)



## Gemeinsam Jumpstyle tanzen

Ein Tanzprojekt für alle Klassenstufen

Ein Dank an Frau Schleicher

<b>Zeitaufwand</b>	Je nach Niveau 6-8 h (nur Praxis)
<b>Kosten</b>	---
<b>Benötigtes Material</b>	Musik, PC/Tablet/Smartphone mit Internetzugang

Durch Bewegungsbeschreibungen und Videos auf dem Padlet können die Schülerinnen und Schüler von zu Hause aus nach und nach die einzelnen "Sprünge" selbständig erlernen und zu einer vorgegebenen Choreographie zusammensetzen, so dass am Ende ein gemeinsamer Tanz entsteht. Alternativ können auch nur die „einzelnen Sprünge“ zu Hause erlernt werden und die Choreographie gemeinsam in der Sporthalle erarbeitet werden.

Je nach Kreativität und Dauer des Unterrichtsvorhabens können noch eigene Sprünge zur Choreographie hinzugefügt werden.

Am Ende steht ein gemeinsamer Tanz, der dann im Sportunterricht gemeinsam getanzt wird.

[https://padlet.com/schleicher\\_zsl/pxd0deiiiq6b](https://padlet.com/schleicher_zsl/pxd0deiiiq6b)

schleicher\_zsl 1J.

# Gemeinsam Jumpstyle tanzen

Wir starten ein gemeinsames Tanzprojekt - All together now

## All together now



Bewegung tut gut, Bewegung stärkt, Bewegung hilft... Deshalb würde ich gerne mit euch ein Tanzprojekt starten. Natürlich könnt ihr auch eure Geschwister und Eltern dazu einladen. Jumpstyle ist für alle

## Material und Infos zu Jumpstyle



**WIMASU.de**  
wir machen sportunterricht.

Das Material stammt zu einigen Teilen von <https://wimasu.de>. Vielen Dank hierfür! Wer noch mehr über Jumpstyle wissen will, kann dies hier <https://wimasu.de/jump-style-in-der-schule/> nachlesen.

# Important

Sportliche Betätigungen sollten nur in Rücksprache und nach vorheriger Abklärung mit euren Eltern bzw. Erziehungsberechtigten und ggf. in Rücksprache mit einem Arzt in Abhängigkeit von eurem Gesundheitszustand getätigt

## Grundsprung = Basic Jump Video



Grundschrift Jumpstyle  
Mit Hilfe des ersten Videos lernen wir den Grundsprung bzw. Basic Jump. Beginne immer mit langsam und halte dich

## Choreographie bedeutet das hierfür das D

Cho-re-o-gra-fie, Cho- reo-gra-fie, Cho- reo-gra-fie  
Choreografie bezeichnet heute die Art Bewegungen, meist in Zusammenhang stehen um eine musikalische Komposition. Die ersten Choreografen waren die griechischen Sokrates (470) bis hin zu einem Tanzwissenschaftler mit seinem Namen

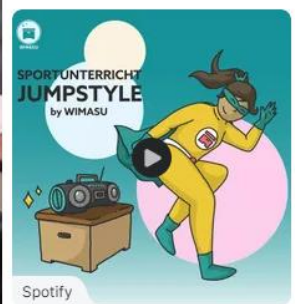
PDF  
Def Choreo  
Das waren die ers Sprünge. Übt die: könnt dafür auch

## Motivationsvideo



Einfach anschauen :-). Leider war das Video ohne Ton, deshalb nun den direkten Link: <https://www.prosieben.de/tv/got-to-dance/video/staffel-2-2014/21-jumpjump-audition-clip>. Puh, sieht schwer aus, aber wir beginnen ganz einfach von

## Passende Musik



Auf der Seite von

## Vor-Jump = Jump Off



Und los...jeder Tanz beginnt mit einem sogenannten Vor-Jump oder Jump-off, d.h. zweimal auf der Stelle hüpfen, Sprung auf rechts vorne, Wechselsprung auf links vorne.

## Grundsprung = Basic Jump Bewegungsbeschreibung



Den Grundschrift kann man auch über eine klassische Bewegungsbeschreibung lernen. 1. 2x Kick mit rechts nach vorne.



# Beispiel „Ausdauertraining (Klassenstufen 5 und 6“)



## Ausdauertraining für die Klassen 5 und 6

Liebe Schüler\*innen,

auch wenn kein Sportunterricht in der Schule stattfindet, so kannst du doch deine Fitness verbessern.

Die folgende Einheit bereitet dich auf einen 20 min Ausdauerstest vor.

Anhand der Tabelle unten kannst du deine aktuelle Ausdauerleistungsfähigkeit einordnen.

Hier noch einige Tipps, bevor du loslegst:

- Achte beim Laufen darauf, dass du 2 Meter Abstand zu allen Menschen hältst, die dir begegnen.
- Laufe stets so, dass du jederzeit noch schneller laufen könntest.
- Falls du deinen Puls kontrollieren möchtest, dieser sollte zwischen 150 und 180 Schlägen/Minute liegen.
- Laufe die vorgegebenen Zeitintervalle in möglichst gleichmäßigem Tempo.
- Verteile die zwei bis drei Trainingstage pro Woche so, dass zwischen zwei Lauftagen mindestens ein, besser zwei Tage Pause liegen.

Und nun noch einige Tipps zur Lauftechnik:



Die Arme schwingen locker mit.

Der Oberkörper ist aufrecht.

Die Füße setzen flach auf dem Boden auf.

### Dein Trainingsplan:

Trage bei Anstrengung die Zahl ein, die deinem Anstrengungsempfinden entspricht:

**1 = sehr leicht, 2 = leicht, 3= etwas anstrengend, 4 = anstrengend, 5 = sehr anstrengend**

Am Trainingstag 1 solltest du bei 2 bis 3 liegen, an Trainingstag 2 bei 3-4.

	Trainingstag 1	Anstrengung	Trainingstag 2	Anstrengung
Woche 1	Absolviere folgendes Programm 6 mal: 3 min laufen, 1-2 min gehen,		Dauerlauf: 20 min locker am Stück laufen, falls notwendig kurze Gehpausen zur Erholung	
Woche 2	Absolviere folgendes Programm 4 mal: 5 min laufen, 2 min gehen		Umkehrlauf: Laufe 10 min in eine Richtung. Versuche den Rückweg in der gleichen Zeit zu absolvieren.	
Woche 3	Absolviere folgendes Programm 3 mal: 7 min laufen, 2 min gehen		Tempowechsellauf: Absolviere das Programm 3-4 mal: 3 min locker, dann 3 min schnell laufen	
Woche 4	Umkehrlauf: 10 min zügig laufen, 1 min gehen, 10 min zügig laufen		Tempowechsellauf: Absolviere das Programm 3 – 4 mal: 3 min locker, dann 5 min schnell laufen	
Woche 5	15 min locker laufen		Ausdauerstest 20 min	

Um zu wissen, wie viele Meter du in 20min zurückgelegt hast, benötigst du eine abgemessene Runde oder eine app. Über den folgenden Link kannst du oder können deine Eltern eine app finden, welche die gelaufenen Kilometer misst.

[https://praxistipps.chip.de/die-besten-lauf-und-jogging-apps-fuer-android-und-iphone\\_38872](https://praxistipps.chip.de/die-besten-lauf-und-jogging-apps-fuer-android-und-iphone_38872)

### Auswertung 20min Lauf:




Mädchen	Bewertung	Jungen	Bewertung
3200m	Sehr gut	3500	Sehr gut
3000m	Gut	3300m	Gut
2800m	Befriedigend	3000m	Befriedigend
2600m	Ausreichend	2600m	Ausreichend

Jörg Haas, Seminar für Didaktik und Lehrerbildung Freiburg

# „Onlineunterricht: Fitness (Klassenstufen 9 bis 12) Fitnessstraining Kräftigungsübungen für Zuhause“

Sport Hurle

## Kräftigungsübungen: Fitness-Apps als Unterstützung

App	Beschreibung	Anmerkungen
	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 3D Tages-Programme</li> <li>✓ Programme für Unterleib, Po, Bein, Arm</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Motivierende, abwechslungsreiche Übungen</li> <li>▪ Verbindung zu Youtube für Übungsausführung</li> <li>▪ Viel Werbung</li> <li>▪ Absolut lohnenswert</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Große Workout-Sammlung: z.B. Athena, Morpheus, Prometheus</li> <li>✓ motivierende Videos für Übungsausführung mit Bewegungshinweisen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Übungen werden wiederholt, mehrere Sätze</li> <li>▪ Benötigt etwas Zeit, um geeignete Workouts für den individuellen Bedarf zu finden</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Große Workout-Sammlung: z.B. Alpha, Bravo, Charlie, ...</li> <li>✓ motivierende Videos für Übungsausführung mit Bewegungshinweisen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Übungen werden wiederholt, mehrere Sätze</li> <li>▪ Benötigt etwas Zeit, um geeignete Workouts für den individuellen Bedarf zu finden</li> </ul>

### Praxis - Aufgaben:

Führt folgende Workouts durch:













































- ✓ Athena, NYX (Freeletics)
- ✓ Echo, Delta (Adidas Training)
- ✓ Ein Übungsprogramm Ihrer Wahl der App 7 Minuten

### Praxis-Theorie-Aufgabe:

- ✓ Stellt Euch ein individuelles Workout zusammen, das Ihr für Eure Trainingsziele am sinnvollsten haltet. Hier könnt Ihr gerne meinen Rat einholen.

1

## Kräftigungsübungen ohne Geräte für Zuhause:

KRÄFTIGUNGSÜBUNGEN				
Muskulatur	Einfach	Mittel	Schwer	Dehnung
Schultergürtelstabilisation				
Bauchmuskulatur				
Rückenmuskulatur				
Gesäßmuskulatur				
Beckenstabilisation				
Stützmuskulatur, Schultergürtel				
Schultergürtel-Rücken-Beckenstabilisation				
Gesäßmuskulatur				
Beckenstabilisation				
Beinmuskulatur				
Sprungmuskulatur				

# Bewegtes Lernen und Bewegungspausen

Das ZSL



Übergreifende Themen



**lernen über@ll**



Allgemein bildende Schulen



Berufliche Schulen



Beratung



können.



SPRACHLICH-LITERARISCHER BEREICH

- > [Chinesisch](#)
- > [Deutsch](#)
- > [Englisch](#)
- > [Französisch](#)
- > [Griechisch](#)
- > [Italienisch](#)
- > [Latein](#)
- > [Russisch](#)
- > [Spanisch](#)



MATHEMATISCH-NATURWISSENSCHAFTLICH-  
TECHNISCHER BEREICH

- > [Biologie](#)
- > [Chemie](#)
- > [Informatik](#)
- > [Mathematik](#)
- > [NwT](#)
- > [Physik](#)



GESELLSCHAFTSWISSENSCHAFTLICHER BE-  
REICH

- > [Ethik](#)
- > [Evangelische Religion](#)
- > [Gemeinschaftskunde](#)
- > [Geographie](#)
- > [Geschichte](#)
- Islamische Religion
- > [Katholische Religion](#)
- > [WBS / Wirtschaft](#)



MUSISCH-KÜNSTLERISCHER BEREICH /  
SPORT

- > [Bewegtes Lernen und Bewegungspausen](#)
- > [Kunst](#)
- > [Musik](#)
- > [Sport](#)





# Bewegtes Lernen und Bewegungspausen

Das ZSL



Übergreifende Themen



**lernen über@ll**



Allgemein bildende Schulen



1-2-3 gemerkt und bewegt ▾

Bleib stabil und konzentriert ▾

Spiegelbild ▾

Balanceakt ▾

Pizza backen ▾

Der Würfel entscheidet – Fitnessprogramm ▾

Arm-Alphabet ▾

Das „starke“ Buch ▾

Stop, go, jump and clap ▾



## BEISPIELE ZU BEWEGTEM LERNEN UND ZU BEWEGUNGSPAUSEN FÜR DIE SEKUNDARSTUFE

Diese Beispiele können im Klassenzimmer durchgeführt werden, aber auch an der frischen Luft, z. B. auf dem Pausenhof oder dem Schulgelände.

### 1-2-3 gemerkt und bewegt

**Ziel/Intention:**  
Spiel zur Aktivierung und Förderung des Arbeitsgedächtnisses

**Spielbeschreibung:**  
Den Ziffern werden Bewegungen zugeordnet. Ein Beispiel wäre:  
1 → Strecksprung  
2 → Drehung um die eigene Achse  
3 → Boden berühren  
Die Lehrkraft nennt eine Ziffer, die Kinder führen die entsprechende Bewegung einmal aus.

**Schwierigkeitsstufe 1:**  
Eine weitere Bewegung wird hinzugenommen (z. B. 4 → in die Hände klatschen).

**Schwierigkeitsstufe 2:**  
Den Ziffern/Bewegungen werden nun Farben zugeordnet:  
• **rot** → 1 → Strecksprung  
• **gelb** → 2 → Drehung um die eigene Achse  
Die Lehrkraft hält nun eine Farbkarte hoch, ohne zu sprechen, die Schülerinnen und Schüler führen die entsprechende Bewegung aus.

**Variante:** (auch in Partnerarbeit möglich)  
Eine Person nennt eine Zahlenreihe, die Klasse bzw. die Partnerin/der Partner führt die entsprechende Bewegungsfolge aus.  
Bsp.: 1-3-1 → Strecksprung – Boden berühren – Strecksprung  
Hinweis: Mit kurzen Zahlenfolgen beginnen und nur langsam steigern.

- <https://zsl-bw.de/,Lde/Startseite/lernen+ueberall/lu-bewegtes-lernen-und-bewegungspausen-gym>
- <https://zsl-bw.de/,Lde/Startseite/lernen+ueberall/lu-bewegtes-lernen-und-bewegungspausen-sek1>
- <https://zsl-bw.de/,Lde/Startseite/lernen+ueberall/lu-rhythmisierung-durch-bewegung>



Ankündigung!

# Rudis bewegtes Schulhaus



Hier geht es zu den Übungen:

Rudi Ren(n)tier bringt die Schule täglich in Bewegung.  
Mach mit beim bewegten Lernen und den Bewegungspausen!

FÜR DIE PRIMARSTUFE

## Rudis bewegtes Schulhaus

Förderung der motorischen Fähigkeiten

### Rudis Übungen Ausdauer

<b>Anfersen</b> 1. Ziehe die Unterschenkel beim Laufen abwechselnd zum Po. 2. Achte darauf, dass deine Hüfte gestreckt ist und dein Oberkörper nicht zu sehr in Vorlage gerät. 3. Versuche 15-mal hintereinander deinen Po mit den Fersen zu berühren. 	<b>Hüpfen</b> Hüpfe, solange du kannst, auf der Stelle auf einem Bein. 
<b>Durch den Sumpf</b> Laufe auf der Stelle, hebe dabei die Knie so hoch wie geht. Schaffst du es 50-mal? 	<b>Plattenspringen</b> Suche dir eine Bodenfliese oder Platte aus. 2. Springe 20-mal von einer Seite zur anderen. 

„Rudis bewegtes Schulhaus“, Übungskarten, Kopiervorlage

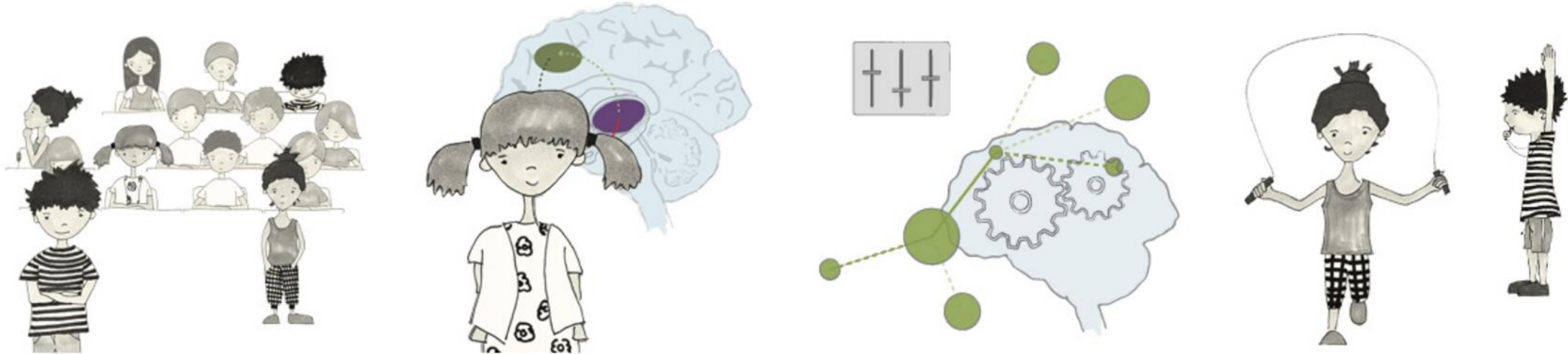
- Ziel: Förderung der motorischen Fähigkeiten durch Bewegungspausen
- Inhalte auf Homepage <http://lis-in-bw.de/,Lde/Startseite/Schulsport/Rudis+bewegt+es+Schulhaus>
- Start voraussichtlich Januar oder Februar 2022
- Versand an alle GS durch ZSL-LB



## Fit für Lernen und Leben

Förderung der Lern- und Sozialkompetenz durch Bewegung, Sport und Spiel

START



# Fachräume auf Moodle bieten Angebote zur Orientierung



RS Schwäbisch Gmünd	Jens Rehberg <a href="mailto:jens.rehberg@zsl-rsgd.de">jens.rehberg@zsl-rsgd.de</a>	Gabriele Weese <a href="mailto:gabriele.weese@zsl-rsgd.de">gabriele.weese@zsl-rsgd.de</a>
RS Stuttgart	Nadine Fricker <a href="mailto:nadine-ariane.fricker@zsl-rss.de">nadine-ariane.fricker@zsl-rss.de</a>	Uwe Schober <a href="mailto:uwe.schober@zsl-rss.de">uwe.schober@zsl-rss.de</a>
RS Karlsruhe	Jens Brabec ( <a href="mailto:jens.brabec@zsl-rska.de">jens.brabec@zsl-rska.de</a> )	
RS Mannheim	Peter Reich <a href="mailto:peter.reich@zsl-rsma.de">peter.reich@zsl-rsma.de</a>	Matthias Harbarth <a href="mailto:matthias.harbarth@zsl-rsma.de">matthias.harbarth@zsl-rsma.de</a>
RS Freiburg	Jörg Haas <a href="mailto:joerg.haas@zsl-rsfr.de">joerg.haas@zsl-rsfr.de</a>	
RS Tübingen	Katrin Volle <a href="mailto:katrin.volle@zsl-rstue.de">katrin.volle@zsl-rstue.de</a>	Sven Waigel <a href="mailto:sven.waigel@zsl-rstue.de">sven.waigel@zsl-rstue.de</a>

## Teil 1: Pandemie & Bewegung

## Teil 2: Bewegungsangebote

## Teil 3: Handreichungen & Links

# Handreichungen, Flyer ...



- DGUV: **Schule in Bewegung – jetzt erst recht!**  
Hinweise zur Sicherheit und Gesundheit beim Wiedereinstieg in den Schulalltag  
<https://publikationen.dguv.de/widgets/pdf/download/article/4323>
- Bundesministerium für Gesundheit: **Bewegungsförderung von Kindern und Jugendlichen in der Pandemie – körperliche Aktivität ermöglichen in der Lebenswelt Schule**  
<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/service/publikationen/details/bewegungsfoerderung-von-kindern-und-jugendlichen-in-der-pandemie-koerperliche-aktivitaet-ermoenlichen-in-der-lebenswelt-schule.html>  
Dieses Informationsblatt richtet sich an Schulleitungen, Sportlehrkräfte und andere Fachlehrkräfte und gibt Anregungen zur Gestaltung eines bewegten Schulalltags während der Pandemie.
- ZSL-LB: Schulen brauchen Bewegung. Zwei Initiativen, die mehr Bewegung, Spiel und Sport in den Schulalltag bringen: GSB und WSB  
<http://lis-in-bw.de/,Lde/Startseite/Schulsport/GSB-WSB+Flyer>
- GSB/WSB-Post: Newsletter für GSB/WSB-Schulen und Interessierte  
<http://lis-in-bw.de/,Lde/5406936>





# Links, Linklisten und Literatur



## Genannte Beispiele:

- GSB und WSB - 2 Initiativen für mehr Bewegung in den Schulen:  
[http://lis-in-bw.de/,Lde/Startseite/Schulsport/Grundschule+mit+sport\\_+und+bewegungserzieherischem+Schwerpunkt+\\_GSB](http://lis-in-bw.de/,Lde/Startseite/Schulsport/Grundschule+mit+sport_+und+bewegungserzieherischem+Schwerpunkt+_GSB)  
[http://lis-in-bw.de/,Lde/Startseite/Schulsport/Weiterfuehrende+Schule+mit+sport\\_+und+bewegungserzieherischem+Schwerpunkt+\\_WSB](http://lis-in-bw.de/,Lde/Startseite/Schulsport/Weiterfuehrende+Schule+mit+sport_+und+bewegungserzieherischem+Schwerpunkt+_WSB)
- Bewegte Adventskalender <http://lis-in-bw.de/,Lde/Startseite/Schulsport/Bewegte++Adventskalender+2021>
- Sekundarstufe: Training im Wohnzimmer; Fitness-Challenge ... <http://lis-in-bw.de/,Lde/Startseite/Schulsport/Materialien+fuer+die+Sekundarstufe>
- Grundschule: Training im Wohnzimmer, Rudis Fitness-Challenge <http://lis-in-bw.de/,Lde/Startseite/Schulsport/Materialien+fuer+die+Grundschule>
- Die digitale Sportstunde: Mach mit – Bleib fit! <https://km-bw.de/Mach+mit+bleib+fit>
- Moodle moove für GS: <https://moodle.moove-bw.de/moodle/course/view.php?id=288#section-5>
- Rhythmisierung durch Bewegung während des Regelunterrichts (alle Schularten):  
<http://lis-in-bw.de/,Lde/Startseite/Schulsport/Rhythmisierung+durch+Bewegung+waehrend+des+Regelunterrichts+unter+Pandemiebedingungen>  
<https://zsl-bw.de/,Lde/Startseite/lernen+ueberall/lu-bewegtes-lernen-und-bewegungspausen-gym>  
<https://zsl-bw.de/,Lde/Startseite/lernen+ueberall/lu-bewegtes-lernen-und-bewegungspausen-sek1>  
<https://zsl-bw.de/,Lde/Startseite/lernen+ueberall/lu-rhythmisierung-durch-bewegung>
- Rudis bewegtes Schulhaus: <http://lis-in-bw.de/,Lde/Startseite/Schulsport/Rudis+bewegtes+Schulhaus>

## Linklisten, Download unten auf der Seite:

- <http://lis-in-bw.de/,Lde/Startseite/Schulsport/Materialien+fuer+die+Grundschule>
- <http://lis-in-bw.de/,Lde/Startseite/Schulsport/Material+fuer+die+Sekundarstufe>

## Literatur:

- Claussen MC, Fröhlich S, Spörri J, Seifritz E, Markser VZ, Scherr J. Psyche and sport in times of COVID-19. Dtsch Z Sportmed. 2020; 71: E1-E2. doi:10.5960/dzsm.2020.435
- Wright, L. J., Williams, S. E., & Veldhuijzen van Zanten, J. J. C. S. (2021). Physical Activity Protects Against the Negative Impact of Coronavirus Fear on Adolescent Mental Health and Well-Being During the COVID-19 Pandemic. *Frontiers in Psychology*, 12.

**Körperliche Aktivität ist eines der wichtigsten Mittel zur Bewältigung der coronabedingten biologischen und psychischen Belastungen von Heranwachsenden!**

(Claussen et al., 2020; Wright et al., 2021)

- Bewusstsein stärken über die Bedeutung der Bewegung, gerade in der Pandemie!
- Bewegung in der Schule zulassen, nicht nur im Sportunterricht!
- Bewegung auch in der Freizeit anregen und unterstützen!

