

Bewegungsangebote mit Abstand & für zu Hause

Online-Sportangebote der Sportvereine aus der Sportregion Delmenhorst/Oldenburg-Land:

<https://www.kreissportbund-ol-land.de/seite/447438/online-sportangebote.html>

Sportunterricht in Zeiten von Corona (Sammlung von verschiedenen Angeboten):

<https://padlet.com/lindemeier/dz1su68kv9jb>

Für jüngere Kinder:

- LSB Mini-Sportabzeichen für zu Hause (siehe Anhang)
- LSB Springseilbroschüre: Schnappt die Seile (Eine gedruckte Version kann auch kostenfrei bei uns (in Sandkrug) abgeholt werden) [Schnappt die Seile- Sportjugend \(sportjugend-nds.de\)](https://www.sportjugend-nds.de)
- LSB Sammlung: Bewegung in der Natur – kontaktlos bewegen [https://www.lsb-niedersachsen.de/fileadmin/daten/dokumente/Sportentwicklung/Aktiv in jedem Alter/AGIL/Natürlich gesund bleiben/Bewegung in der Natur LSB Broschüre Homepage neu verlinkt.pdf \(lsb-niedersachsen.de\)](https://www.lsb-niedersachsen.de/fileadmin/daten/dokumente/Sportentwicklung/Aktiv_in_jedem_Alter/AGIL/Natuerlich_gesund_bleiben/Bewegung_in_der_Natur_LSB_Broschuere_Homepage_neu_verlinkt.pdf)
- KKH Bewegungsspass Broschüre [KKH Bewegungsspass Broschuere Corona.pdf \(multiscreensite.com\)](https://www.multiscreensite.com)
- Kinderbewegungslieder mit Raimund Michels, [Bewegungsprogramm für Zuhause](https://www.vibss.de/sportpraxis/praxishilfen/kinder/bewegungsgeschichten/)
- Bewegungsgeschichten von VIBBS, <https://www.vibss.de/sportpraxis/praxishilfen/kinder/bewegungsgeschichten/>
- [Kita | Olympia ruft: Mach mit! \(olympia-ruft.de\)](https://www.olympia-ruft.de)
- Spiele für drinnen und draußen vom Deutschen Turnerbund, [Spiele für drinnen und draußen \(dtb.de\)](https://www.dtb.de)
- Der Bewegungskalender von der Deutschen Sportjugend, <https://www.dsj.de/kinderwelt/dsj-kinderwelt/dsj-bewegungskalender/dsj-bewegungskalender-2011/> (Eine gedruckte Version kann auch kostenfrei bei uns (in Sandkrug) abgeholt werden)
- Bewegungsgeschichten von der Niedersächsischen Kinderturnstiftung, <https://mailchi.mp/7f9a65bd7845/3f-bewegungsmaterialien?e=9a2808f4f2>
- Kibaz im Kinderzimmer von der Sportjugend NRW, <https://www.sportjugend.nrw/unser-engagement/fuer-kinder/kibaz-im-kinderzimmer>
- Kreative Spielideen, <https://www.kinderleicht.berlin/bewegungs-spiele-kinder-zu-hause/>
- Turntiger kommt nach Hause, <https://www.ntbwelt.de/vereinservice/downloads/verbandsinformationen/formulare/ntj.html>
- Eltern und Kind Übungen, https://www.eltern.de/familie-urlaub/familienleben/sportuebungen-fuer-kinder#section_54681
- [Kreative Bewegungs-Spiele für Kinder für zu Hause - kinderleicht.berlin](https://www.kinderleicht.berlin)
- Kinderstarkmachen Mitmachprogramm, [Kinder stark machen Mitmachprogramm](https://www.kinderstarkmachen.de)
- [Fitness für Grundschüler \(grundschule-weisenthurm.de\)](https://www.grundschule-weisenthurm.de)
- [Online-Fitness für Grundschüler | AOK – Die Gesundheitskasse](https://www.aok.de)

Für ältere Kinder und Jugendliche:

- Icando Broschüre [2020_9_10_IcanDo_Handreichung_Naehe_und_Distanz.pdf \(squarespace.com\)](#)
- [Digitale Sportstunden | SchulSportWelten](#)
- Henrietta & Co, <https://www.youtube.com/c/HenriettaCo>
- Fit mit Werder - Ballschule für Kids, [FIT MIT WERDER - Ballschule für Kids \(Folge 1\) | SV Werder Bremen](#)
- Workin statt Workout von Schulsportwelten, <https://schulsportwelten.de/workin-statt-workout>
- ALBA's tägliche Sportstunde, [ALBAs tägliche Sportstunde | Alle Folgen](#)

Für ältere Schülerinnen und Schüler kann man die Sportübungen auch mit Sporttagebüchern verknüpfen, so dass die Jugendlichen sich eine Sportart/eine Übung aussuchen oder eine vorgegeben wird und jeder seinen Fortschritt festhalten kann und selber Ideen entwickelt wie sie oder er die vorgegeben oder eigenen Übungen am besten üben kann und welche Erfahrungen dabei gemacht werden.