



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 ...



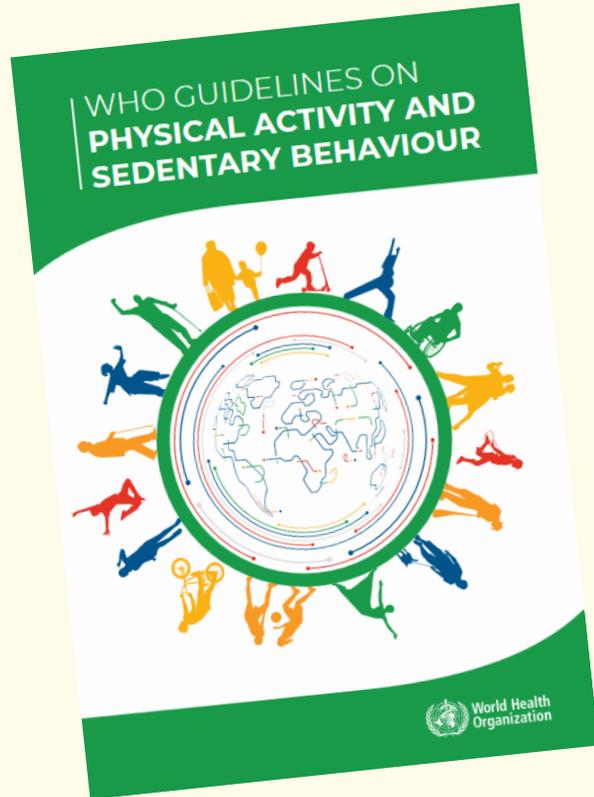
Kinder und Jugendliche (6 bis 18 Jahre):

- 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

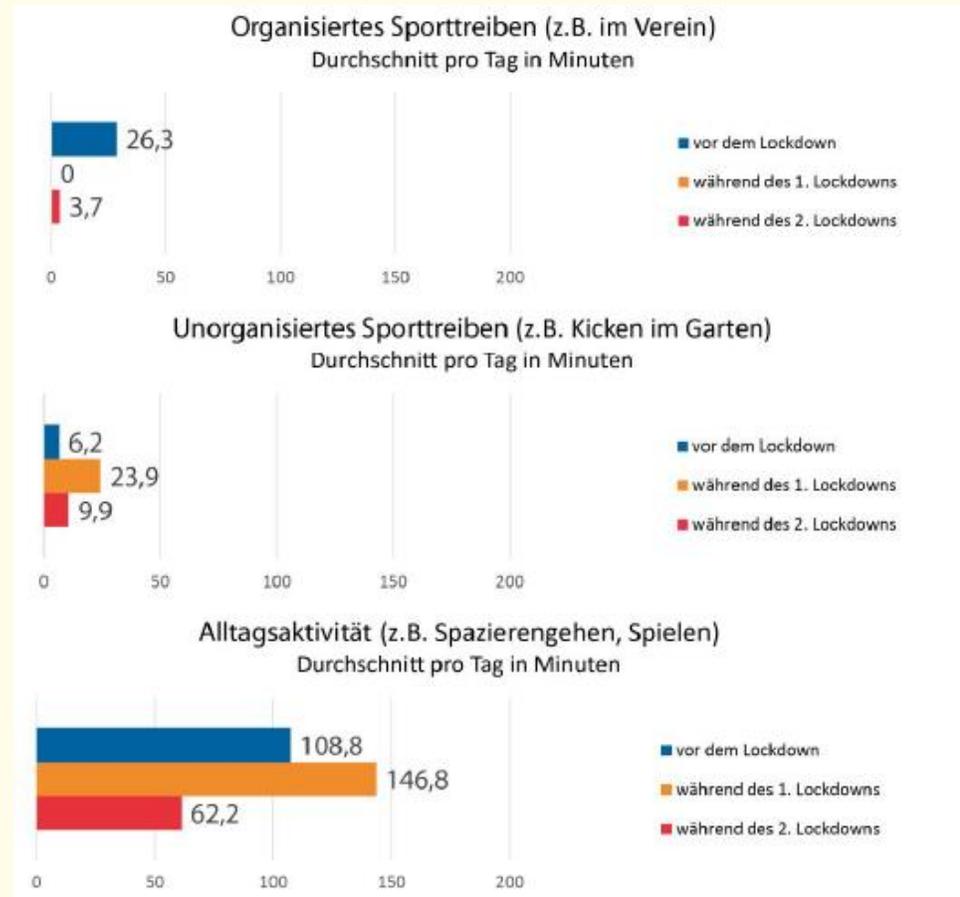




Kinder und Jugendliche (6 bis 17 Jahre):

- 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

The image shows the cover of a publication from the Bundesministerium für Gesundheit. The title is 'Bewegungsförderung von Kindern und Jugendlichen in der Pandemie - körperliche Aktivität ermöglichen in der ... Lebenswelt Schule'. The cover features a blue and white design with a grid pattern. The text on the cover includes:

Durch die COVID-19-Pandemie sind gewohnte Möglichkeiten, körperlich aktiv zu sein, für Kinder und Jugendliche weggefallen. Dies betrifft insbesondere Sport- und Bewegungsmöglichkeiten in Kindertagesstätten (Kitas), Schulen und Sportvereinen, aber auch Aktivitäten, die in der Freizeit im Freundeskreis unternommen werden.

Mit diesem Informationsblatt sollen Schulen dabei unterstützt werden, den Schulalltag bewegter zu gestalten und den Schulsport trotz der COVID-19-Pandemie wieder zu ermöglichen. Schulen stehen vor bislang unbekanntem Aufgaben und Herausforderungen, um Unterrichtssituationen und den schulschen Alltag an die sich ständig verändernden Infektionsschutzmaßnahmen anzupassen.

Das Informationsblatt richtet sich an Schulleitungen, Sportlehrkräfte und andere Fachlehrkräfte und gibt Anregungen, wie Bewegung von Kindern und Jugendlichen durch die Schule gefördert werden kann. Aufgrund der Dynamik der Corona-Pandemie kann es aus Gründen des Infektionsschutzes sein, dass nicht immer alles umsetzbar ist. Bitte beachten Sie daher die aktuell geltenden Regeln und Empfehlungen zur Hygiene und zum Infektionsschutz.

1. Wie hat sich die körperliche Aktivität von Kindern und Jugendlichen in der COVID-19-Pandemie verändert?

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt Kindern und Jugendlichen täglich mindestens 60 Minuten körperliche Aktivität in moderater bis hoher Intensität. Nationale Bewegungsempfehlungen gehen sogar einen Schritt weiter und empfehlen ab dem Grundschulalter eine tägliche Bewegungszeit von mindestens 90 Minuten.

Laut Studien haben bei Kindern und Jugendlichen in den so genannten „Lockdowns“ vor allem sportliche Aktivitäten in Vereinen und Freizeit sowie Bewegung mit mittlerer und hoher Intensität abgenommen.

Aktuelle Statistiken der Sportverbände zeigen, dass auch die Mitgliederzahlen der Sportvereine zurückgehen, vor allem unter jüngeren Mitgliedern. Im Falle von Schulschließungen sind auch Veranstaltungen von Sportvereinen, die dort Angebote vorhalten, betroffen.

2. Warum ist Bewegung besonders wichtig - auch während der COVID-19-Pandemie?

Körperliche Aktivität wirkt sich positiv auf die körperliche, psychosoziale und geistige Gesundheit aus. Bewegung, Spiel und Sport können einen wichtigen Beitrag zur sozioemotionalen Persönlichkeitsentwicklung leisten.

Gleichzeitig ist bekannt, dass Kinder und Jugendliche, die sich viel bewegen, auch später als Erwachsene und im Seniorenalter häufiger körperlich aktiv sind. Sie können dadurch über ihre gesamte

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/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.

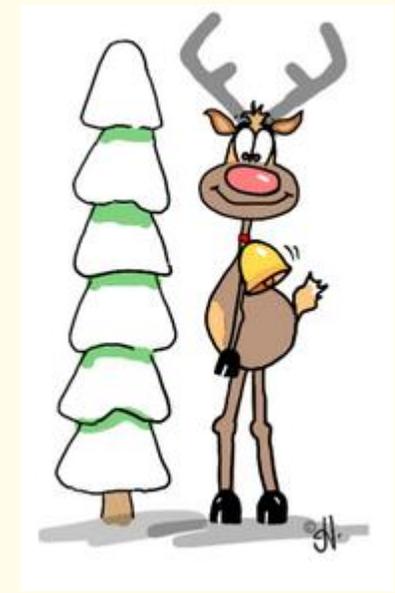
Material:
Farbkarten

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

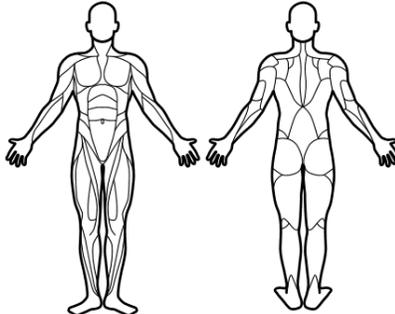
Training für die Woche: (Datum)

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)

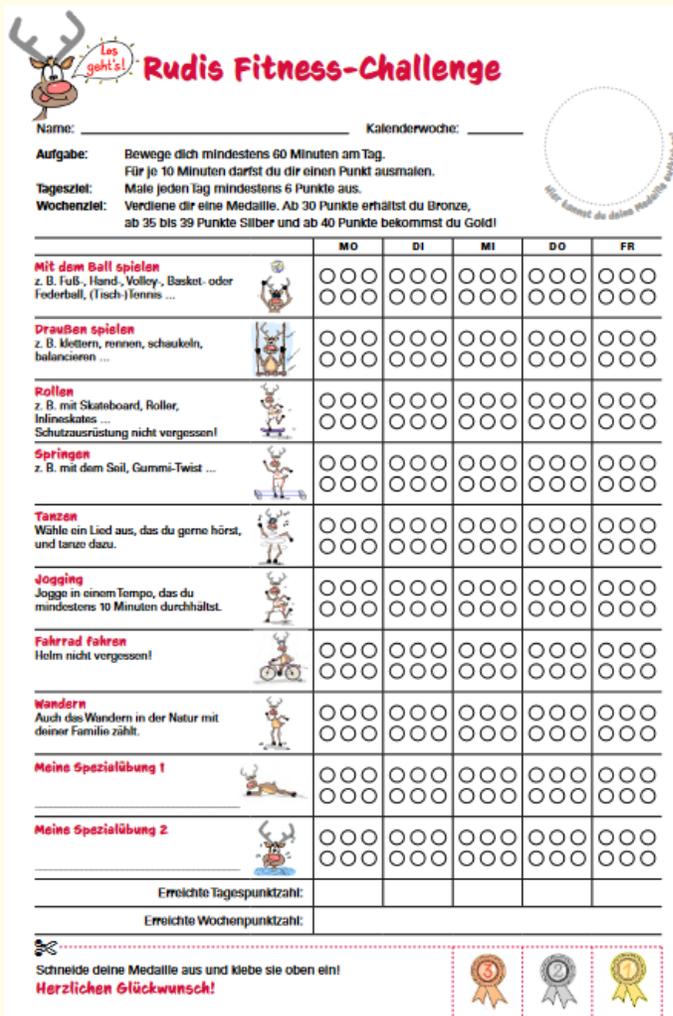
Name: _____

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
Mit dem Ball spielen z. B. Fuß-, Hand-, Volley-, Basket- oder Federball, (Tisch-)Tennis ...	○○○ ○○○	○○○ ○○○	○○○ ○○○	○○○ ○○○	○○○ ○○○
Draußen spielen z. B. Klettern, rennen, schaukeln, balancieren ...	○○○ ○○○	○○○ ○○○	○○○ ○○○	○○○ ○○○	○○○ ○○○
Rollen z. B. mit Skateboard, Roller, Inlineskates ... Schutzausrüstung nicht vergessen!	○○○ ○○○	○○○ ○○○	○○○ ○○○	○○○ ○○○	○○○ ○○○
Springen z. B. mit dem Seil, Gummi-Twist ...	○○○ ○○○	○○○ ○○○	○○○ ○○○	○○○ ○○○	○○○ ○○○
Tanzen Wähle ein Lied aus, das du gerne hörst, und tanze dazu.	○○○ ○○○	○○○ ○○○	○○○ ○○○	○○○ ○○○	○○○ ○○○
Jogging Jogge in einem Tempo, das du mindestens 10 Minuten durchhältst.	○○○ ○○○	○○○ ○○○	○○○ ○○○	○○○ ○○○	○○○ ○○○
Fahrrad fahren Helm nicht vergessen!	○○○ ○○○	○○○ ○○○	○○○ ○○○	○○○ ○○○	○○○ ○○○
Wandern Auch das Wandern in der Natur mit deiner Familie zählt.	○○○ ○○○	○○○ ○○○	○○○ ○○○	○○○ ○○○	○○○ ○○○
Meine Spezialübung 1	○○○ ○○○	○○○ ○○○	○○○ ○○○	○○○ ○○○	○○○ ○○○
Meine Spezialübung 2	○○○ ○○○	○○○ ○○○	○○○ ○○○	○○○ ○○○	○○○ ○○○
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
Mit dem Ball spielen z. B. Fuß-, Hand-, Volley-, Basketball oder Badminton, (Tisch-)Tennis 	○○○ ○○○	○○○ ○○○	○○○ ○○○	○○○ ○○○	○○○ ○○○
Kräftigen z. B. Liegestütz, Sit-ups, Planks 	○○○ ○○○	○○○ ○○○	○○○ ○○○	○○○ ○○○	○○○ ○○○
Rollen z. B. mit Skateboard, Roller, Inlineskates Schutzausrüstung nicht vergessen! 	○○○ ○○○	○○○ ○○○	○○○ ○○○	○○○ ○○○	○○○ ○○○
Springen z. B. mit dem Seil 	○○○ ○○○	○○○ ○○○	○○○ ○○○	○○○ ○○○	○○○ ○○○
Tanzen Tanze zu deinem Lieblingslied. 	○○○ ○○○	○○○ ○○○	○○○ ○○○	○○○ ○○○	○○○ ○○○
Jogging Jogge in deinem Tempo. 	○○○ ○○○	○○○ ○○○	○○○ ○○○	○○○ ○○○	○○○ ○○○
Fahrrad fahren Helm nicht vergessen! 	○○○ ○○○	○○○ ○○○	○○○ ○○○	○○○ ○○○	○○○ ○○○
Trainiere digital Nutze eine Sport-App und trainiere. 	○○○ ○○○	○○○ ○○○	○○○ ○○○	○○○ ○○○	○○○ ○○○
Meine Spezialübung 1 	○○○ ○○○	○○○ ○○○	○○○ ○○○	○○○ ○○○	○○○ ○○○
Meine Spezialübung 2 	○○○ ○○○	○○○ ○○○	○○○ ○○○	○○○ ○○○	○○○ ○○○
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 the URL: 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 > öffentliche Kurse > allgemeinbildende Schulen > Grundschulen > 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“.

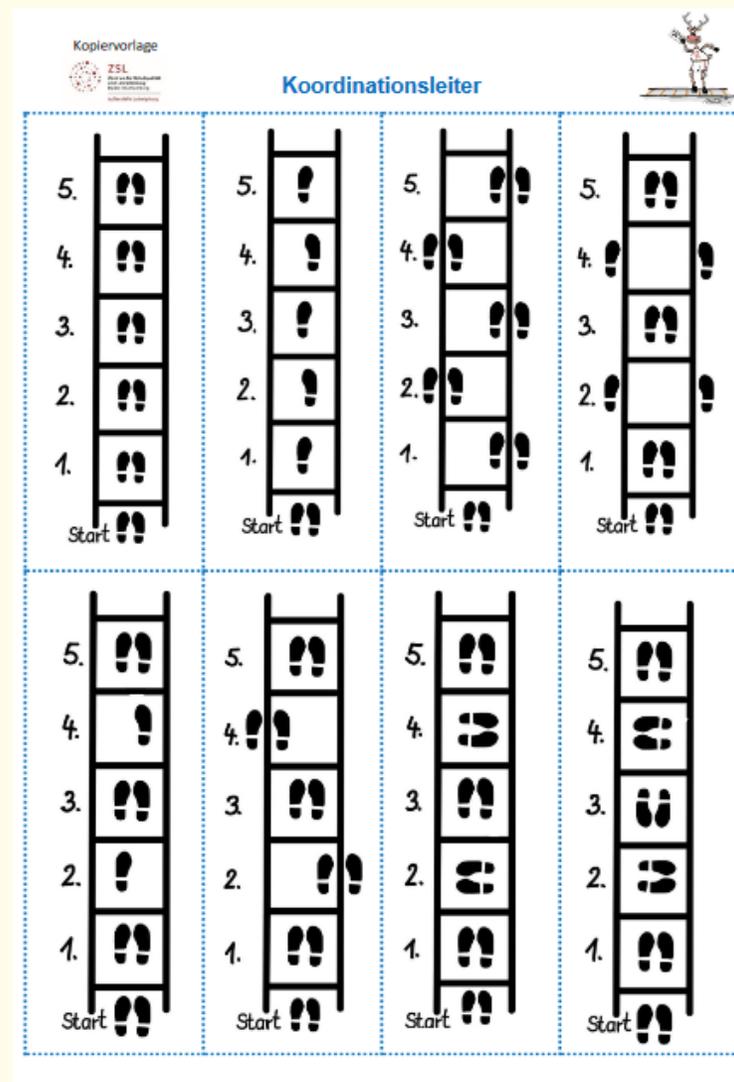
 Ahornblatt	 Fahrrad	 Spinnennetz	 Vogel
 Gartenzaun	 Pfütze	 Ampel	 Fliege
 Ameise	 Roller	 Schneckenhaus	 Bank
 Blume	 Feder	 Nadelbaum	 Mülleimer

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



www.zsl-bw.de 10.12.2021

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)
- 🔗 [Fitnessstraining Verbesserung der Ausdauer](#) (pdf)
- 🔗 [Fitnessstraining Kräftigungsübungen für Zuhause](#) (pdf)
- 🔗 [Fitnessstraining 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

Zeitaufwand	Je nach Niveau 6-8 h (nur Praxis)
Kosten	---
Benötigtes Material	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

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



YouTube
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-
reografie bezeichnet heute die Erf
Bewegungen, meist in Zusammenhang
stehen an eine musikalische Kompo
Die rechte vom linken Bein oder Show
gehörliche Schritte, 1850) bis hin zur
Tanzformaltheorie mit vielen Details
Quelle: <https://de.wikipedia.org/wiki/Choreografie>

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

Motivationsvideo



prosieben.de
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



Spotify
Jumpstyle in der Sporthalle - by WIMASU
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

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

Praxis - Aufgaben:

Führt folgende Workouts durch:

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

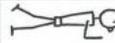
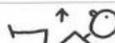
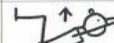
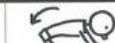
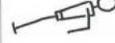
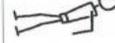
Praxis-Theorie-Aufgabe:

- ✓ 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

Anfersen 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. 	Hüpfen Hüpfe, solange du kannst, auf der Stelle auf einem Bein. 
Durch den Sumpf Laufe auf der Stelle, hebe dabei die Knie so hoch wie geht. Schaffst du es 50-mal? 	Plattenspringen 1. Suche dir eine Bodenfliese oder Platte aus. 2. Springe 20-mal von einer Seite zur anderen. 

„Rudis bewegtes Schulhaus“, Übungskarten, Kopiervorlage

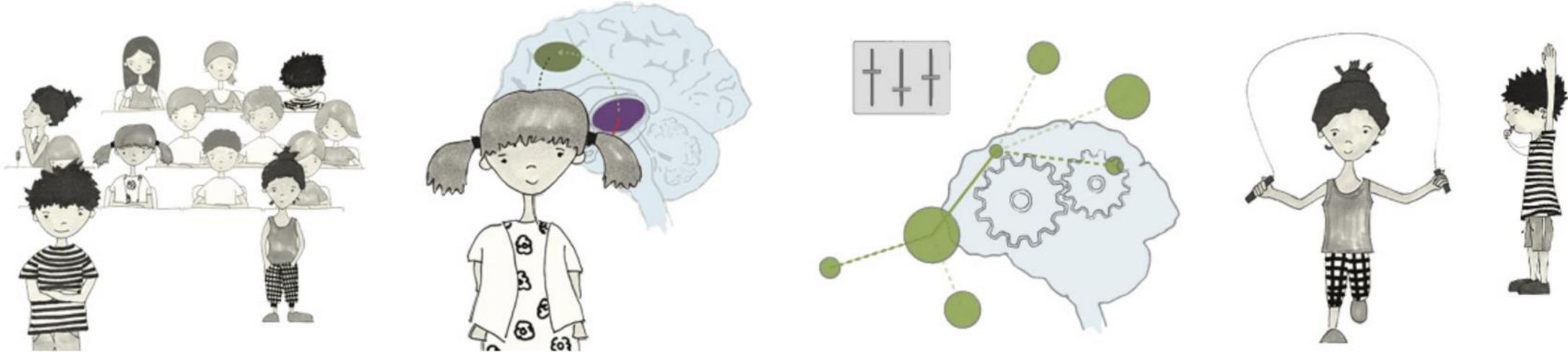
- Ziel: Förderung der motorischen Fähigkeiten durch Bewegungspausen
- Inhalte auf Homepage <http://lis-in-bw.de/,Lde/Startseite/Schulsport/Rudis+bewegt+es+Schulhaus>
- Start voraussichtlich Januar oder Februar 2022
- Versand an alle GS durch ZSL-LB



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

Teil 1: Pandemie & Bewegung

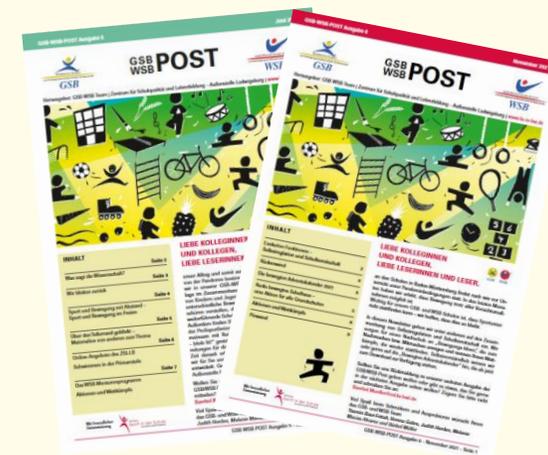
Teil 2: Bewegungsangebote

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/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!

