

| Sport zum mitmachen | Drinnen | Draußen | Zielgruppe | Geräte | link: |
|----------------------|---------|---------|--------------------|-------------------------------|---|
| Fitnessübungen | ✓ | | Eltern + Kind | TV, Internet, evtl. Yogamatte | https://www.youtube.com/watch?v=qN4INVtuHJY |
| tägliche Sportstunde | ✓ | | 5.-7. Klasse | TV, Internet, evtl. Yogamatte | https://www.youtube.com/user/albabasketball |
| Kindersportstunde | ✓ | | 5.-7. Klasse | TV, Internet, evtl. Yogamatte | https://www.youtube.com/watch?v=blt7cwC_6a8&list=PLU0bZhMFu67X_ATpMjJTUkVL2kNlvgnlz |
| Familienworkout | ✓ | | Eltern + Kind | TV, Internet, evtl. Yogamatte | https://www.youtube.com/watch?time_continue=302&v=PQmX9wpvtkg&feature=emb_title |
| Fit mit Felix | ✓ | | Eltern + Kind | TV, Internet, Hilfsmittel | https://www.youtube.com/watch?v=geKmkOX_dU |
| Yoga mit Kindern | ✓ | | Eltern + Kind | TV, Internet, evtl. Yogamatte | https://www.youtube.com/watch?v=D7HzVY3ZkEI&feature=emb_title |
| freeletics workout | ✓ | ✓ | 8./9./10./11./12. | Matte, Handtuch | App im Playstore (kostenlos) |
| Ganzkörper Workout | ✓ | | 10./11./12. Klasse | Matte, Handtuch | https://www.youtube.com/watch?v=T2lvoAhcXI |
| Zumba Workout | ✓ | | 8.-12. Klasse | Handy, TV, Internet | https://www.youtube.com/watch?v=iWz8JfaOVjM |

| Video-Tutorials: | | | | | |
|------------------|---|---|------------------|---------------------------|---|
| Jonglieren | ✓ | ✓ | Einsteiger-Profi | Bälle, Socken, Tücher,... | https://www.youtube.com/channel/UCt66oUA697Neh46i3RO_yGg |
| Fußball Jonglage | ✓ | ✓ | Einsteiger | Fußball | https://www.youtube.com/watch?v=RAZKZYwDEXk |
| Fußball Jonglage | ✓ | ✓ | Fortgeschrittene | Fußball | https://www.youtube.com/watch?v=R-84wcqhuKU |
| Badminton | | ✓ | Einsteiger | Badminton | https://www.youtube.com/watch?v=QGI80pm7NQ4&t=15s |

| Routenplaner : | für Outdoorsportarten wie MTB, Wandern, Nordic Walking ... | | | | |
|-------------------|--|---|---------------|----------------|---|
| Outdooractive.com | | ✓ | Eltern + Kind | Handy, Radnavi | https://www.outdooractive.com/de/ |

| Regelfilme: | Link: |
|------------------|---|
| Handballregeln | https://www.youtube.com/watch?v=v8y_QmwlzdE |
| Basketballregeln | https://www.youtube.com/watch?v=VGZC3Mlefok |
| Volleyballregeln | https://www.youtube.com/watch?v=6pPFteuSC3k |
| Badmintonregeln | https://www.youtube.com/watch?v=DS7PU6af3xQ |
| Fußballregeln | https://www.youtube.com/watch?v=cJ2biwfU1OQ |