

# Linksammlung für digitales Mitmach-Sportprogramm zu Hause

## Altersklasse: Eltern/Kind-Turnen

Unten findet ihr eine Sammlung zu tollen Videos von Jessica Dziony-Sommerhage auf Youtube, bei denen ihr alternativ zu den aufgrund des Lockdowns ausfallenden Sportstunden mitmachen könnt, um fit zu bleiben.

**Macht einfach mit, wie und solange ihr es könnt! Wenn es mal nicht genauso klappt wie im Video, dann ist das nicht schlimm!**

Dauer	Titel	Material	Link zum Video
12 min	1 Zwergenwelt	Plastikbecher Figuren	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=kv2vHTKrZOo">https://www.youtube.com/watch?v=kv2vHTKrZOo</a>
15 min	2 Eis- und Winterwelt	Zeitungen	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=NZgcKlyN16U&amp;list=PL3TBI_DZX-811YGest-OdtMT73U5-Vw0M&amp;index=11">https://www.youtube.com/watch?v=NZgcKlyN16U&amp;list=PL3TBI_DZX-811YGest-OdtMT73U5-Vw0M&amp;index=11</a>
11 min	3 Im Land der Dinosaurier	Luftballons	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=ZljlvWg-pRM">https://www.youtube.com/watch?v=ZljlvWg-pRM</a>
10	4 Drachenwelt	Wäscheklammern	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=VNku3AOigDY">https://www.youtube.com/watch?v=VNku3AOigDY</a>
11 min	5 Supermarkt	Kunststoff-Flaschen , mit Wasser gefüllt	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=YcU5AcEpdb4">https://www.youtube.com/watch?v=YcU5AcEpdb4</a>
7 min	6 Wetter Teil 1	Gummistiefel und Cappies	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=wVjQvGZ8ng4">https://www.youtube.com/watch?v=wVjQvGZ8ng4</a>
7 min	7 Wetter Teil 2	Gummistiefel und Cappies	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=qkGAKrBHjO0">https://www.youtube.com/watch?v=qkGAKrBHjO0</a>
3 min	8 Workout mit 10 Übungen - Teil 1	Kein Material benötigt	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=FvK1w8xCoLI">https://www.youtube.com/watch?v=FvK1w8xCoLI</a>
9 min	9 Reiterhof	Tapetenreste, Zollstock	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=4NWFodIeepo">https://www.youtube.com/watch?v=4NWFodIeepo</a>
8 min	10 Wasser und Piratenwelt	kleine bunte Schwämme	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=xtkc6HT7zvU">https://www.youtube.com/watch?v=xtkc6HT7zvU</a>
12min	11 Ritterburg	Kreppband	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=RETvyArhVwI&amp;list=PL3TBI_DZX-811YGest-OdtMT73U5-Vw0M&amp;index=2">https://www.youtube.com/watch?v=RETvyArhVwI&amp;list=PL3TBI_DZX-811YGest-OdtMT73U5-Vw0M&amp;index=2</a>