

Linksammlung für digitales Mitmach-Sportprogramm zu Hause

Altersklasse: Purzelturnen und KiTa

Unten findet ihr eine Sammlung zu tollen Videos von ALBA BERLIN 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
23min	Kita 1 Schlidderdackelei Sport macht Spaß	Einen „Schlidderdackel“ (= Deckel von Marmeladengläsern o.ä.)	https://www.youtube.com/watch?v=ffV68UN-3vs&list=PL9H8VPpyaFzPX2zRM1oInCKV2rzsouL8M
25min	Kita 2 Der v..v..reche Dackel Sport macht Spaß	Mehrere „Schlidderdackel“ (= Deckel von Marmeladengläsern o.ä.)	https://www.youtube.com/watch?v=N-x1O2EDWh0&list=PL9H8VPpyaFzPX2zRM1oInCKV2rzsouL8M&index=2
22min	Kita 3 Der Krötenflummi und ich Sport macht Spaß	1 „Schlidderdackel“ (= Deckel von Marmeladengläsern o.ä.) Und 1 „Krötenflummi“ (= 1 Paar Socken)	https://www.youtube.com/watch?v=oGcyw-KqYR0&list=PL9H8VPpyaFzPX2zRM1oInCKV2rzsouL8M&index=3
24min	Kita 4 Flummiflipper Sport macht Spaß	viele „Krötenflummis“ (= viele Paar Socken)	https://www.youtube.com/watch?v=87J3i4wN-RE&list=PL9H8VPpyaFzPX2zRM1oInCKV2rzsouL8M&index=4
23min	Kita 5 Monsterwelle Wirbelsturm Sport macht Spaß	1 Handtuch	https://www.youtube.com/watch?v=YkewzF5Kv5I&list=PL9H8VPpyaFzPX2zRM1oInCKV2rzsouL8M&index=5
23min	Kita 6 Ohhhhh-ktopus! Sport macht Spaß	1 „Krötenflummi“ (= 1 Paar Socken) 1 Handtuch	https://www.youtube.com/watch?v=7EvPBIeOHo&list=PL9H8VPpyaFzPX2zRM1oInCKV2rzsouL8M&index=6
29min	Kita 7 Tricks mit Kastanien Sport macht Spaß	1 Flasche 1 Tuch 1 „Schlidderdackel“ (= Deckel von Marmeladengläsern o.ä.) Viele Kastanien	https://www.youtube.com/watch?v=2c7ci1xz2RQ&list=PL9H8VPpyaFzPX2zRM1oInCKV2rzsouL8M&index=7
22min	Kita 8 Ausflug auf den Dachboden Sport macht Spaß	2 Kochlöffel viele „Schlidderdackel“ (= Deckel von Marmeladengläsern o.ä.) viele „Krötenflummis“ (= 1 Paar Socken) viele Kastanien 1 Handtuch	https://www.youtube.com/watch?v=-AR9hGT1Hq0&list=PL9H8VPpyaFzPX2zRM1oInCKV2rzsouL8M&index=8

Dauer	Titel	Material	Link zum Video
19min	Kita 9 Gespenstertanz Sport macht Spaß	1 Handtuch	https://www.youtube.com/watch?v=KzLUPoM00ig&list=PL9H8VPpyaFzPX2zRM1oInCKV2rsouL8M&index=9
24min	Kita 10 Die Zauberhöhle Sport macht Spaß	viele „Krötenflummis“ (= 1 Paar Socken) viele Kastanien Wolle/Seile/aufgerollte Handtücher	https://www.youtube.com/watch?v=c2Kf7mrShfg&list=PL9H8VPpyaFzPX2zRM1oInCKV2rsouL8M&index=10