

Linksammlung für digitales Mitmach-Sportprogramm zu Hause

Altersklasse: weiterführende Schule

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
39min	Oberschule 1 Land von Feuer & Eis ALBAs tägliche Sportstunde	Matte, Eimer, Ball, 10 Paar Socken	https://www.youtube.com/watch?v=3kbhr03wJh4
42min	Oberschule 2 Power Workout ALBAs tägliche Sportstunde	Matte (oder kleines Handtuch), Kleiderbügel (oder Kochlöffel oder Regenschirm) Ball (oder 1 Paar Socken)	https://www.youtube.com/watch?v=-egj51HOnU&list=PL9H8VPpyaFzPxfqjcrDYEtS8Jfnc6sZy&index=22
45min	Oberschule 3 Tanz mal drüber nach ALBAs tägliche Sportstunde	Zwei Wasserflaschen 1L (gefüllt) (oder kleine 1kg-Hanteln)	https://www.youtube.com/watch?v=cxta_NgME74&list=PL9H8VPpyaFzPxfqjcrDYEtS8Jfnc6sZy&index=21
47min	Oberschule 4 Zahlendreher ALBAs tägliche Sportstunde	4 Handtücher (oder 4 T-Shirts) 1 Paar Socken Zwei Wasserflaschen 1L (gefüllt) (oder kleine 1kg-Hanteln)	https://www.youtube.com/watch?v=WzM3AKBIM6k&list=PL9H8VPpyaFzPxfqjcrDYEtS8Jfnc6sZy&index=20
40min	Oberschule 5 Namasté ALBAs tägliche Sportstunde	Yogamatte Eimer oder Papierkorb 1 Ball (oder 1 Paar Socken)	https://www.youtube.com/watch?v=XqJx1-c3FWw&list=PL9H8VPpyaFzPxfqjcrDYEtS8Jfnc6sZy&index=19
39min	Oberschule 6 Energiebereitstellung im Sport ALBAs tägliche Sportstunde	Handtuch oder eine Matte 1 Paar Socken Ein Stuhl bzw. Hocker Deckel einer Flasche (oder eine Münze)	https://www.youtube.com/watch?v=vnBmHXwCLqU&list=PL9H8VPpyaFzPxfqjcrDYEtS8Jfnc6sZy&index=18
41min	Oberschule 7 The Stage is Yours ALBAs tägliche Sportstunde	4 Handtücher (oder 4 T-Shirts) Zwei Wasserflaschen 1L (gefüllt) (oder kleine 1kg-Hanteln) 3 Paar Socken	https://www.youtube.com/watch?v=sY4vigxpwVM&list=PL9H8VPpyaFzPxfqjcrDYEtS8Jfnc6sZy&index=17
40min	Oberschule 8 "Alter Schwede!" ALBAs tägliche Sportstunde	Eimer oder Papierkorb 3 Paar Socken Beutel oder Rucksack Zwei Lappen Zwei Wasserflaschen 1L (gefüllt) (oder kleine 1kg-Hanteln)	https://www.youtube.com/watch?v=X03BxeI6NMM&list=PL9H8VPpyaFzPxfqjcrDYEtS8Jfnc6sZy&index=16