

# Sportunterrichtsideen in Pandemiezeiten

- ein kollaboratives Padlet von Sportlehrkräften des Landes Hessen 26.03.2021

<https://de.padlet.com/henkwedel/SportUnterrichtsideenInPandemiezeiten>

The screenshot shows a Padlet board with a blue background and a grid of content cards. The top header includes the Padlet logo, the name 'henkwedel + 4 + 4T.', and the title 'Sportunterrichtsideen und -beispiele in Pandemiezeiten'. Below the title is a descriptive paragraph. The main content is organized into four columns, each with a white header card and a corresponding content card. The first column, 'Allgemeine Hinweise', contains a text card by henkwedel. The second column, 'Spielen', features a video card by Timo Koller. The third column, 'Bewegung gymnastisch, rhythmisch und tänzerisch gestalten', has a video card by ralf\_maier. The fourth column, 'Laufen, Springen, Werfen', includes a video card by henkwedel. Each content card has a play button icon and a thumbnail image.

padlet henkwedel + 4 + 4T. **Sportunterrichtsideen und -beispiele in Pandemiezeiten**  
Dies ist ein kollaboratives Padlet von Sportlehrkräften für Sportlehrkräfte des Landes Hessen. Die Inhalte sollen vor allem in der aktuellen Pandemiezeit bei der Unterrichtsplanung unterstützen. Bitte beachten Sie die Hinweise in der ersten Spalte

REGISTRIEREN ANMELDEN TEILEN

**Allgemeine Hinweise**

henkwedel 1Mt.  
Die von den Nutzern hochgeladenen Beispiele sind als Anregung gedacht und werden nur bedingt auf ihre rechtliche und fachlich/pädagogische Qualität überprüft. Gleichen Sie insbesondere die Unterrichtsbeispiele mit den aktuellen pandemiebedingten Vorgaben des Landes und Ihrer Region bzw. Ihres Schulamts ab.  
Mit dem Upload stimmen Sie dem Download durch die Besucher dieser Seite zu.

**Spielen**

Timo Koller 1Mt.  
**30 Spielformen mit Abstand für die GS und FS**  
Tolle Ideensammlung der ZFS - auch mit Klasse 5 und 6 durchführbar  
30 Spielformen für Grund- und Förderschulen  
zfs spielbarmitabstand-praxiskarten v1.... PDF document  
zfs.bildung.hessen.de

**Bewegung gymnastisch, rhythmisch und tänzerisch gestalten**

ralf\_maier 1Mt.  
**Hip Hop Dance Choreography**  
Erlerne Deine erste eigene Tanzchoreographie  
HIP HOP  
6min.  
HIPHOP CHOREO #1  
Hip Hop Dance Choreo 1/5 - Tanzen lern... by Tanz mit Anna  
YouTube

**Laufen, Springen, Werfen**

henkwedel 2Mt.  
Dominik Ullrichs Youtube-Channel mit top Übungen mit Abstand:  
Training mit Abstand - Teil 20 - Ein Aufb... by Dominik Ullrich - Athletics and more  
YouTube

The screenshot shows a Padlet board with a blue background and a grid of content cards. The top header includes the Padlet logo, the name 'henkwedel + 4 + 4T.', and the title 'Sportunterrichtsideen und -beispiele in Pandemiezeiten'. Below the title is a descriptive paragraph. The main content is organized into four columns, each with a white header card and a corresponding content card. The first column, 'Den Körper trainieren, die Fitness verbessern', features a video card by tim\_badorek. The second column, 'Bewegen an und mit Geräten', has a video card by Timo Koller. The third column, 'Bälle', includes a video card by tim\_badorek. The fourth column, 'Jonglage und Koordination', features a video card by Anonym. Each content card has a play button icon and a thumbnail image.

padlet henkwedel + 4 + 4T. **Sportunterrichtsideen und -beispiele in Pandemiezeiten**  
Dies ist ein kollaboratives Padlet von Sportlehrkräften für Sportlehrkräfte des Landes Hessen. Die Inhalte sollen vor allem in der aktuellen Pandemiezeit bei der Unterrichtsplanung unterstützen. Bitte beachten Sie die Hinweise in der ersten Spalte

REGISTRIEREN ANMELDEN TEILEN

**Den Körper trainieren, die Fitness verbessern**

tim\_badorek 1Mt.  
**Fitter Körper - fitter Kopf**  
Etwas Abwechslung, ein Workout mit Kopfrechnen kombinieren.  
MATHE UND SPORT FOLGE 1: KOPFRECHNEN  
SPORTSCHAU  
Fitter Körper - fitter Kopf: Workout komb... by Sportschau  
YouTube

**Bewegen an und mit Geräten**

Timo Koller 2Mt.  
**Mach mit - bleib fit! Turnen**  
Eine exemplarische Folge aus der Reihe Mach mit- bleib fit. Elisabeth Seitz, deutsche Rekordmeisterin im Turnen, zeigt mit einem Handtuch einfache Übungen zum mitmachen  
Schnelligkeit und Koordination - Corona ... by iCoachHandball  
YouTube

**Bälle**

tim\_badorek 1Mt.  
**Handball**  
Schnelligkeits- und Koordinationstraining für zu Hause.  
Schnelligkeit und Koordination - Corona ... by iCoachHandball  
YouTube

**Jonglage und Koordination**

Anonym 11T.  
**Sport Stacking**  
Becherstapeln - Lernvideos für jedes Alter  
Learn to Stack (DE)  
Share your videos with friends, family, an...  
YouTube