

## Bewegung mit Sportstars: mehr Motivation geht nicht

---

Einrichtungsmitarbeitende, Honorarkräfte oder auch Kinder und/oder Jugendliche selbst können zu Bewegungseinheiten animieren und diese anleiten. Wie wäre es aber mal zur Abwechslung mit Sportstars als Übungsleitende? Dank Online-Videos könnt Ihr euch die Sportprofis jederzeit unkompliziert und vor allem kostenlos in Eure Einrichtung holen.

Ein bisschen frischer Wind und neue Gesichter könnten Kinder/Jugendliche (sicherlich) dazu motivieren, sich (mehr) zu bewegen und vielleicht auch mal etwas Neues auszuprobieren. Bekannte Sportler\*innen bieten (Euch) verschiedene Möglichkeiten– wenn auch aus der Ferne – aktiv zu werden. Von Challenges auf Facebook, Instagram und Co. bis hin zu Online-Videos, das Spektrum an Möglichkeiten ist breit.

**Mit einem sportlichen Vorbild zusammen Sport machen – diese Gelegenheit sollte man sich besser nicht entgehen lassen!**

Sportvereine und Sportler\*innen haben in den letzten Monaten verstärkt das Internet genutzt, um ihre Fans zu mehr Bewegung zu motivieren. Vier ausgewählte Beispiele stellen wir Euch kurz vor:

### **ALBAs tägliche Sportstunde**

Der Basketballverein ALBA Berlin bringt mit seiner Sportstunde täglich Bewegung, Fitness und Wissenswertes für Kinder und Jugendliche – zum Ansehen und Mitmachen in Eure Einrichtung. Vom Bergsteigen bis hin zum Sport im alten Rom ist alles dabei. Die Youtube-Videos richten sich an KiTAs, Grundschule und Oberschule, können aber sicherlich auch Euren Alltag noch aktiver machen. Die Sportstunden dauern zwischen . 20 bis 50 min.

Link: <https://www.youtube.com/c/albaberlin/playlists>

## **Baskets@home – Sport und Spaß mit Bonni und Olaf**

Das Basketballteam Telekom Baskets aus Bonn ist ebenfalls mit Bewegungseinheiten auf Youtube dabei. Das Warm-up übernimmt Baskets Maskottchen Bonni. Trainer Olaf Stolz erklärt die altersgerechten Übungen und Spiele. Danach heißt es Lernen von den Baskets-Profis, die in den Video-Clips die Übungen vormachen und Euch mit Rat und Tat unterstützen. Die Videos sind ca. 10 min lang.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=bhrTyhwA36E&list=PLjT-CwjXI1zgAm8lw7hNpoNwjUxFqQL2i>

## **Fit mit Felix: Olympia im Kinderzimmer**

Zusammen mit der BR-Sportredaktion bringt Skistar Felix Neureuther olympisches Flair in Eure Einrichtung. Die 20-teilige Web-Serie zeigt, wie man verschiedene olympische Sportarten ohne viel Aufwand, aber mit etwas Kreativität auch direkt vor Ort durchführen kann. Wer weiß, vielleicht versteckt sich ja ein olympisches Talent unter den Kindern/Jugendlichen. Die Videos dauern ca. 10 min.

Link: <https://www.br.de/mediathek/sendung/fit-mit-felix-beweg-dich-schlau-av:5e286ab2f995ef001abed11d>

## **Dein Weg zum perfekten Handstand (mit Marcel Nguyen)**

Weltklasseturner und Europameister Marcel Nguyen zeigt Euch zusammen mit SWR Sport in fünf Folgen, wie man es schafft, einen Handstand zu turnen – egal in welchem Alter. Die knapp 3-minütigen Videos bieten auch verschiedene Übungen, die den Bauch oder Rücken trainieren und für (mehr) Balance sorgen.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=ygloxTX8EJs&app=desktop>

Jetzt seid Ihr an der Reihe: PC/Laptop/Tablett an, Video starten und zusammen mit den Sportstars trainieren.

*P.S.: Wenn Ihr auch noch andere coole Videos mit Sport-Stars kennt, schickt uns gerne einen Link und wir ergänzen die Liste*

Weitere Praxistipps und Infos zum FreizeitFit4Kids-Programm findet ihr unter [www.freizeitfit4kids.de](http://www.freizeitfit4kids.de)

Wir freuen uns über Feedback und weitere Ideen von Euch. Gerne erstellen wir weitere Praxistipps gemeinsam mit Euch für unsere Website. Bei Interesse oder Rückfragen, schreibt uns an [kontakt@freizeitfit4kids.de](mailto:kontakt@freizeitfit4kids.de)