

Sportinhalte der Freiherr-vom-Stein-Schule

Falls euch Materialien fehlen, so könnt ihr euch diese montags von 10-13:00Uhr in der Schule ausleihen. Meldet euch bei Herrn Krüger oder Herrn Züchner. Bitte vergesst nicht das ausgefüllte und unterschriebene [Ausleihformular](#) mitzubringen.

Klasse /Fachlehrer	Unterrichtsinhalt	Inhalte	Zugriffslink
Alle	Sport daheim (alle)		SportDaheim
G5a / BS	Fußball /Tanzen/Turnen	Internetseiten, Lernvideos	Einfache Sportübungen mit Sicherheitshinweisen Spielideen Turnübungen Tänze
G5b / MA	Tanz/ Poptanz	Hip Hop	SportDaheim Poptanz
G5c /ZN	Fußball /Tanzen/Turnen	Internetseiten, Lernvideos	Einfache Sportübungen mit Sicherheitshinweisen Spielideen Turnübungen Tänze

R5a / SRI	Fußball /Tanzen/Turnen	Internetseiten, Lernvideos	Einfache Sportübungen mit Sicherheitshinweisen Spielideen Turnübungen Tänze
R5b/ GE	Tanz	Sportchallenge Jumpstyle	Video Jumpstyle GE
G6a / MUC	Trockenübungen Schwimmen	Koordination und Kraft	Hometraining and mini Drills
G6b /MA	Koordinative Fähigkeiten	Seilspringen	Seilsprungvariationen, SuS haben Vorlage
G6c / JAK	Jonglieren lernen 😊	Youtube Lernvideo	Jonglieren lernen
R6a / MZ	Schwimmen, Fitness verbessern, Ausdauer trainieren	Baderegeln	DLRG Baderegeln Workout für zu Hause
R6b/ MUC	Fußball	Passen, Dribbeln	Fußball Drills FVSS
G7a / NB	1. Ausdauer trainieren und verbessern- joggen, wandern, Rad fahren... 2.Fußball	1. Runkeeper (APP) 2. Lernvideos Youtube	#TonisHomeChallenge Beispiel TonisHomeChallenge
G7b / MZ	Ausdauer und Mittelkörperspannung verbessern – joggen, Rad fahren, bekannte Übungen weiterführen		Workout für zu Hause
G7c / MA	Fitness/ Hip Hop	YouTube Lernvideos tägl. mindestens ein Hip Hop Workout oder 60 Minuten Radfahren, 30 Minuten Joggen/Walken	SportDaheim: www.tanzmitanna.de

H7 / KR	Handball	YouTube Lernvideos / Arbeitsblätter	Handball
R7a /MSR	Basketball	YouTube Lernvideos	https://youtu.be/4JDe5o0f72w https://youtu.be/qk2_ThY27Ek
R7b /MSR	Basketball	YouTube Lernvideos	https://youtu.be/4JDe5o0f72w https://youtu.be/qk2_ThY27Ek
G8a / KR	Badminton	YouTube Lernvideos / Arbeitsblätter	Badminton
G8b / ZN	Handball	Ballkoordination (Lehrvideos)	Ballkoordination Ballkoordination
H8 / ZN	Handball	Ballkoordination (Lehrvideos)	Badminton Ballkoordination Ballkoordination
R8a / MSR	Workoutideen für Zuhause		WorkoutDaheim
R8b / KR	Badminton	YouTube Lernvideos / Arbeitsblätter	Badminton
G9a / MA	Fitness	YouTube Lernvideos ohne Geräte tägl. mindestens ein Workout oder 60 Minuten Radfahren, 30 Minuten Joggen	Fitnessvideos von Danielle Peazer Fit for Fun ohne Equipment
G9b / SRI	Paartanz		Fitnessvideos von Pamela Reif Yogavideos von Mady Morrison Übersicht Lernvideos Tanzschule Wendt

G9c /MUC	Kraft, Mobilität, Ausdauer (mit und ohne Geräte)	allg. Fitness mit und ohne Geräte	Videoplattform: Zugriff auf Anfrage (muckhoff@fvss...)
R9a / MUC	Kraft, Mobilität, Ausdauer (mit und ohne Geräte)	allg. Fitness mit und ohne Geräte	Videoplattform: Zugriff auf Anfrage (muckhoff@fvss...)
R9b / MZ / GE	Paartanz	Arbeitsblatt und Lernvideos	Übersicht Lernvideos Tanzschule Wendt
	Fitness	Sportchallenge Liegestütze	Video Liegestütze 25 GE Video Ligestütze 50 GE
H9a (Kurse)	Volleyball / KR	YouTube Lernvideos / Arbeitsblätter	Volleyball
	Fitness /SRI Kraft, Mobilität, Ausdauer (mit und ohne Geräte) /MUC		Fitnessvideos von Pamela Reif Videoplattform: Zugriff auf Anfrage (muckhoff@fvss...)
H9b (Kurse)	Volleyball / KR	YouTube Lernvideos / Arbeitsblätter	Volleyball
	Workoutideen für Zuhause /MSR Fitness /SRI		WorkoutDaheim Fitnessvideos von Pamela Reif
G10a (Kurse)	Volleyball / KR	YouTube Lernvideos / Arbeitsblätter	Volleyball
	Fitness/SRI Kraft, Mobilität, Ausdauer (mit und ohne Geräte) /MUC		Fitnessvideos von Pamela Reif Videoplattform: Zugriff auf Anfrage (muckhoff@fvss...)
G10b (Kurse)	Volleyball / KR Workoutideen für Zuhause /MSR	YouTube Lernvideos / Arbeitsblätter	Volleyball WorkoutDaheim

	Fitness/SRI		Fitnessvideos von Pamela Reif
R10a (Kurse)	Volleyball / KR	YouTube Lernvideos / Arbeitsblätter	Volleyball
	Fitness/SRI		Fitnessvideos von Pamela Reif
	Kraft, Mobilität, Ausdauer (Mit und ohne Geräte) /MUC		Videoplattform: Zugriff auf Anfrage (muckhoff@fvss...)
R10b (Kurse)	Volleyball / KR	YouTube Lernvideos / Arbeitsblätter	Volleyball
	Workoutideen für Zuhause /MSR		WorkoutDaheim
	Fitness/ SRI		Fitnessvideos von Pamela Reif
Intensiv	Sport daheim für jedes Alter		SportDaheim