

## Linksammlung Bewegung und Sport

Für Lehrpersonen, Kindergärtnerinnen, Betreuungspersonen, Schulleitungen, Spielgruppenleiterinnen, Eltern oder Vereinsvertreter, die etwas bewegen wollen...

### Bewegungspausen

#### **Schule bewegt** ([www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch))

Klassen und Schulen werden motiviert, sich täglich zu bewegen und die Bewegung in den Alltag zu integrieren. Videos zu aktivierenden oder beruhigenden Sequenzen als Bewegungspausen. Registrierte Klassen können kostenlos Material beziehen.

#### **Beispiele für Bewegungspausen** ([www.mehr-bewegung-in-die-schule.de](http://www.mehr-bewegung-in-die-schule.de))

Zahlreiche Beispiele für Bewegungsgeschichten und Bewegungspausen (sortiert nach Aktivitätsgrad).

#### **Gesundheit Jugendliche** ([www.feelok.ch](http://www.feelok.ch))

Jugendliche erfahren alles, was sie zur Gesundheit wissen wollen. Unter Arbeitsblätter – Sport und Bewegung finden Lehrpersonen Kurzfilme zum Thema Bewegungspausen.

#### **Lernen in Bewegung** ([www.lerneninbewegung.ch](http://www.lerneninbewegung.ch))

Bildmaterial und DVD zur Illustration von bewegtem Lernen.

#### **Tacco & Flip: Essen und Bewegen** ([baselland.ch](http://baselland.ch))

Sensibilisierung für gesundes Ess- und Bewegungsverhalten auf der Kindergartenstufe. Download von Bewegungsspielen für die tägliche 15-minütige Spiel- und Sportaktivität im Kindergarten oder in der Betreuung.

#### **Spielideen, Bewegungs-/Entspannungsübungen für Schulalltag** ([www.radix.ch](http://www.radix.ch))

Den Schulalltag durch Lernen, Bewegen und Entspannen rhythmisieren. Kurz und bündig erklärte Spielvorschläge.

### Bewegungsspiele

#### **100% Kreativität** ([www.labbe.de/zzebra/index.asp?inhalt=themen](http://www.labbe.de/zzebra/index.asp?inhalt=themen))

Kindgerechtes Webmagazin mit lustig illustrierten Spiel- und Bastelanleitungen für alle Situationen. Langeweile ade!

#### **Spielideen: Hits für Kids** ([www.gruppenspiele-hits.de](http://www.gruppenspiele-hits.de))

Vielfältige Auswahl an Spielideen für unterschiedlichste Gruppen (für drinnen und draussen, zum Kennenlernen, für Kindergeburtstage, zum Kooperieren, im Wald oder mit Wasser, ...).

## Print-Lehrmittel

### **Sportunterricht in Bewegung** ([www.bm-sportverlag.ch](http://www.bm-sportverlag.ch))

Diverse Lehrmittel (z.B. Top-Spiele, Bewegungspausen, Ballkünstler, Sportheft) und Downloads von Kopiervorlagen, Praxisbeispielen oder einer Spielkartei.

### **Lehrmittel Bewegung und Sport**

(<https://shop.ingold-biwa.ch/de/sortde/bewegung-und-sport/>) Praktische Spiel-, Geräteturnen-, Leichtathletikfächer, Dart-Fit-Scheiben

### **Bewegen – Riskieren – Erleben** ([www.muttutgut.ch](http://www.muttutgut.ch))

Bewährte Ideen für offene, intensive, erlebnisreiche und lustbetonte Bewegungsstunden auf der Basisstufe. Downloads von weiteren Unterrichtsideen.

### **Schulverlag – bewegt und selbstsicher** ([www.schulverlag.ch/83826](http://www.schulverlag.ch/83826))

Farbig illustriertes Buch zur Psychomotorik und Bewegungsförderung in der Eingangsstufe. Integrierte CD-ROM mit konkreten Praxisbeispielen.

### **Burner Motion** ([www.burnermotion.ch](http://www.burnermotion.ch))

Grosse Sammlung an kreativen Unterrichtsideen für Sportspiele, kleine Spiele und Akrobatik.

## Online-Unterrichtshilfen

### **Mobilesport** Bundesamt für Sport ([www.mobilesport.ch/de](http://www.mobilesport.ch/de))

Fast endlose Datenbank mit Material für den Sportunterricht auf allen Stufen.

### **Praxispool** Stadt Zürich

(<https://www.stadt-zuerich.ch/ssd/de/index/sport/sportunterricht/unterstuetzung-fuer-lehrpersonen/praxispool.html>)

Pfannenfertige Praxisbeispiele und Testformen aus den Bereichen Ausdruck, Gesundheit, Spiel und Sport. Suche nach Sportarten oder Level möglich.

### **Dance360-school** ([www.dance360-school.ch](http://www.dance360-school.ch))

Online-Lehrmittel mit über 400 Danceclips von Cécile Kramer (Hochschuldozentin, Sportlehrerin). Es unterstützt Lehrpersonen beim Vermitteln und Lernen von verschiedenen Tanzstilen und Choreographien.

### **Lehrunterlagen für den Sportunterricht** ([www.sportunterricht.ch](http://www.sportunterricht.ch))

Umfangreiche Sammlung von Lektionsideen, Lehrunterlagen, Spielregeln, Download von Broschüren des offiziellen Lehrmittels Sporterziehung.

### **Unterrichtsmaterialien A – Z** ([www.sportunterricht.de/sportarten.html](http://www.sportunterricht.de/sportarten.html))

Direkte Verlinkung mit Inhalten aus dem Web zu den einzelnen Sportarten.

### **Steinegger Sportpädagogik** ([www.sportpaedagogik.ch/primar.htm](http://www.sportpaedagogik.ch/primar.htm))

Download von Unterrichtsmaterialien für Primar- / Sek1-Stufe

## **J+S Kindersport: Einführungslektionen in diverse Sportarten**

([www.mobilesport.ch/2012/10/12/kindersportlektionen-ein-gelungener-einstieg-in-jede-js-sportart/](http://www.mobilesport.ch/2012/10/12/kindersportlektionen-ein-gelungener-einstieg-in-jede-js-sportart/))

J+S Kindersport stellt eine Vielzahl von Einführungslektionen in die J+S-Sportarten als Download zur Verfügung.

## **Apps**

### **Tabata Pro – Tabata Timer**

Für Intervalltrainings z.B. mit verschiedenen Stationen (Kraft-, Schnelligkeits-, Ausdauer-, Koordinations- und Beweglichkeitsübungen). Auch mit eigener Musik kombinierbar

### **Coach's Eye**

Für Videoanalysen mit Slowmotion und Standbildern. Es können auch zwei Videos untereinander verglichen werden.

### **BaM Video Delay**

Zeigt aufgenommene Videosequenzen mit einer voreingestellten Verspätung, so dass ein Handy oder Tablet fix installiert werden kann und die Schüler/-innen nach ihrem Durchgang gleich eine visuelle Rückmeldung haben.

**DVDs** (beide können auf dem Sportamt ausgeliehen werden)

### **Bewegungsfreundliche Schule** ([www.bfschule.ch](http://www.bfschule.ch))

Die DVD von Dr. Lukas Zahner zeigt anhand von Beispielen aus der Praxis eine Vielzahl von Möglichkeiten auf, wie Eltern, Schule und Politik die Bewegungsaktivitäten der Kinder unterstützen können.

### **Aktive Kindheit**

(<https://www.amazon.de/Aktive-Kindheit-gesund-durchs-Leben/dp/390796344X>)

Die etwas ältere DVD zeigt Eltern, Lehrern und politischen Behörden Möglichkeiten eines bewegungsfreundlichen Alltages auf.

## **Weiterbildung**

### **Schweizerischer Verband für Sport in der Schule** ([www.svss.ch](http://www.svss.ch))

Berufsorganisation der Bewegungs- und Sportlehrpersonen in der Schweiz. Grosses Weiterbildungsangebot (teilweise auch als J+S Fortbildungsmodulare). Mehrtägiger Schulsportkongress.

### **Pädagogische Hochschule Zürich** ([www.phzh.ch/de/Weiterbildung/Anlasssuche](http://www.phzh.ch/de/Weiterbildung/Anlasssuche))

Suchmaschine für Weiterbildungsangebote für Lehrpersonen.

## Zürcher Arbeitsgemeinschaft für Weiterbildung der Lehrpersonen

([www.zal.ch/angebote/kurse/](http://www.zal.ch/angebote/kurse/))

Suchmaschine für Weiterbildungsangebote im Bereich Bewegung und Sport für Lehrpersonen.

## Projekte

### Projekt Purzelbaum ([www.purzelbaum.ch](http://www.purzelbaum.ch))

Ein Projekt für mehr Bewegung und gesunde Ernährung in Kindergärten, Kindertagesstätten, Spielgruppen.

### Schule in Bewegung ([www.schuleinbewegung.ch](http://www.schuleinbewegung.ch))

Purzelbaum für Primarschulen.

### Schtifti (<https://schtifti.ch/>)

Gesundheitsförderung von Jungen für Junge. Schulprogramm für Ernährung, Bewegung und Nachhaltigkeit im Schulbetrieb. Workshops Streetskate, Slalom- und Longboard, Footbag, Breakdance, Frisbee.

### Projekt Gorilla ([www.gorilla.ch](http://www.gorilla.ch))

Das nationale Präventionsprojekt der Schtifti für ein gesundes Körpergewicht vermittelt Wissen über Ernährung und Freestylesportarten auf interaktive Weise.

### Orientierungslauf in der Schule ([www.scool.ch](http://www.scool.ch))

Dieses OL-Schulprojekt begeistert für Orientierungslauf. Download von Arbeitsblättern und Bestellung des Lehrmittels It'sCOOL.

Von diversen Winterthurer Schulhäusern bestehen übrigens Schularealkarten: ([www.olcw.ch/schulhaus-ol-karten.html](http://www.olcw.ch/schulhaus-ol-karten.html))

### Kostenlose Bewegungsprojekte für Schulen ([www.cleven-stiftung.com](http://www.cleven-stiftung.com))

fit4future, snow4free und sport+stars4kids sind Projekte der Cleven-Stiftung. Im Zentrum steht das Ziel, Kinder spielerisch und kostengünstig zu mehr Bewegung im Alltag zu motivieren.