

## LINKSAMMLUNG für den Arbeitsauftrag in Bewegung und Sport:

- Bälle, Spiele, Ausdauer, Koordination, Kräftigung: [schulsporthoee.at](http://schulsporthoee.at) , [sport.noeschule.at](http://sport.noeschule.at)
- Übungen mit Bällen App: Ballschule Österreich
- Yogaübungen Yoga Flow von Ö3 <https://oe3.orf.at/stories/3000032/> sind sehr zu empfehlen. ODER: Youtube: Mady Morrison (ev. auch etwas für die Eltern 😊)
- Das Sportangebot der Freistunde im ORF. Die Freistunden – Sporteinheiten: Wir bewegen Österreich, kann man auch am Nachmittag oder Abend in der TV -Thek abrufen. <https://tvthek.orf.at/>
- Wir bewegen Österreich: <https://sport.orf.at/stories/3061124/>
- Anbei findet ihr auch noch ein Bewegungswürfelspiel, Seilsprungsübungen und Kräftigungsübungen.
- Bring Sally Up Challenges: <https://www.youtube.com/watch?v=rACy-0q1CuY;>  
<https://www.youtube.com/watch?v=bql6sIU2A7k> ;  
<https://www.youtube.com/watch?v=Q9cnrvL4Apc>
- 7-minute Workout Song: <https://www.youtube.com/watch?v=mmq5zZfmlws>
- 4 Minuten Tabata: <https://www.youtube.com/watch?v=UVYn8FmMbPc>
- Cardio (Grundlagenausdauer) Workout: <https://www.youtube.com/watch?v=BR0jT6JxH-o>
- Uptown Abs Workout 😊 sehr lustig aber auch etwas anspruchsvoller!  
<https://www.youtube.com/watch?v=u2EGLlyDkXE>
- Animal movement: Anspruchsvoll, aber auch sehr lustig 😊:  
[https://www.youtube.com/results?search\\_query=animal+movement](https://www.youtube.com/results?search_query=animal+movement)
- Aktuelle Übungen für zu Hause/ Clipcoach  
<http://www.bewegungskompetenzen.at/2020/index.php>
- Stabilisationstraining  
<https://www.youtube.com/watch?v=Dd4nivJ3uWE&t=>
- LERNE Jonglieren  
<https://www.youtube.com/watch?v=3V6D2PyFEKM>
- Workouts 20 Min Home Workout für Jugendliche  
<https://www.youtube.com/watch?v=a7Oq8m99aWM>
- Full Body Workout  
<https://www.youtube.com/watch?v=QsBMJcROKNU>
- 15 Min Ganzkörper Training  
<https://www.youtube.com/watch?v=JSn5DY10dbA>