

Homeschooling – Für Familien mit Kindern: Alltagsgegenstände als Sportgeräte

In Zeiten von Homeschooling ist eine abwechslungsreiche Bewegung sehr wichtig. Wir stellen regelmässig neue Lektionsvorschläge für Familien mit Kindern zur Verfügung. Verwendet werden Alltagsmaterialien, die Aktivitäten lassen sich auf begrenztem Raum durchführen.

mobilesport.ch bietet Hilfestellungen mit gezielten Lektionsvorschlägen, die gut im Familienkreis oder in sehr kleinen Gruppen durchgeführt werden können und Kinder weiter zu abwechslungsreicher Bewegung animieren.

Sie können im Garten, teilweise auf dem Balkon oder in der Wohnung auf begrenztem Raum durchgeführt werden.

- Lektion: [Versandkarton und Co.](#) (pdf)
- Lektion: [Zeitungsrolle](#) (pdf)
- Lektion: [Drei gewinnt mit WC-Rolle](#) (pdf)
- Lektion: [Laufen und Springen mit Luftpolsterfolien](#) (pdf)

[Alle Videos der Lektionen auf YouTube ansehen](#)

Quelle: [Patricia Steinmann Dozentin Ressort Lehre und Sportpädagogik, Eidg. Hochschule für Sport Magglingen EHSM](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO