



Videobeschreibungen Mitmachvideos OBR Bildungstag@home

Einführungsvideo

6 Jahre lang kamen über 300 Kinder und Jugendliche aus Berliner Schulen zum One Billion Rising - Bildungstag ins FEZ-Berlin, um gegen Gewalt an Mädchen und Frauen und für ein friedliches Zusammenleben aller Geschlechter ein Zeichen zu setzen. Wir haben miteinander getanzt und richtig Spaß gehabt. In diesem Jahr geht das leider nicht. Dafür kommen wir zu euch! Der OBR Bildungstag@home für Schulen in Berlin und vielleicht auch weit darüber hinaus. Den Spaß lassen wir uns nicht nehmen. Also tanzen wir eben zu Hause. Gebt und nehmt euch Platz. Denn wir müssen uns bewegen, um etwas zu bewegen.

https://www.youtube.com/watch?v=qaiZGg6ioAI&list=PL_y9L1gZxv-pFluLUicC-uLXUN6q4bCk

Mitmachvideo 1

Tanztheater – "Nicht nur für Mädchen - Wo ist deine persönliche Grenze?"

Bei diesem Mitmachvideo zum OBR Bildungstag@home lernt ihr eure eigenen Grenzen kennen. Claudia Lehmann zeigt Übungen aus dem Tanztheater, die ihr zu Hause mitmachen könnt.

https://www.youtube.com/watch?v=mz72ti4vzF8&list=PL_y9L1gZxv-pFluLUicC-uLXUN6q4bCk&index=5

Mitmachvideo 2

Starker Körper, Fitter Kopf - Ballsport für zu Hause

Maria Schmidt vom Verein [SG NARVA Berlin e.V.](#) wird euch bei diesem Mitmachvideo zum OBR Bildungstag@home verschiedene Übungen mit Bällen zeigen, die euren Körper stark und euren Kopf fit machen! Wenn ihr keine kleinen Bälle habt, so könnt ihr Socken nehmen. Einen größeren Ball braucht ihr auch dafür.

<https://www.youtube.com/watch?v=GsHsWeOKc3Y>

Mitmachvideo 3

Capoeira - Tanz oder Kampf?

Bei diesem Mitmachvideo zum OBR Bildungstag@home bekommt ihr einen Einblick in Capoeira. Instrutora Selva & Aluno Espanthalho vom Verein [Capoeira Raiz](#) zeigen euch erste Schritte.

<https://www.youtube.com/watch?v=DVlj4nUrsIQ>

Mitmachvideo 4

Karate: Bei allem Respekt!

Robert Krüger vom SICURO DOJO <http://www.sicuro-dojos-berlin.de/> bringt euch in diesem Mitmachvideo zum OBR Bildungstag@home verschiedene Karate Bewegungen bei. Gewalt oder Kampfsport? Was ist der Unterschied? Immer eine Frage des gegenseitigen Respektes. Denn bei Karate geht es ums Miteinander. Auch auf Abstand.

<https://www.youtube.com/watch?v=1QYUDVhfpLM&t=6s>

Mitmachvideo 5

Tanz: Moderner Tanz & Hip Hop

Izabella Herzfeld macht zum OBR Bildungstag@home mit euch die richtigen „Moves“, damit ihr euch immer stark und selbstbewusst fühlen könnt. Mit einfachen Schritten könnt ihr euch so richtig wach schütteln und den Sonnenschein in den Körper holen. Alles mit viel Freestyle. Los geht's!

<https://www.youtube.com/watch?v=xcMIAJwdkho&t=2s>