

# SCHOOL-SCOUT.DE

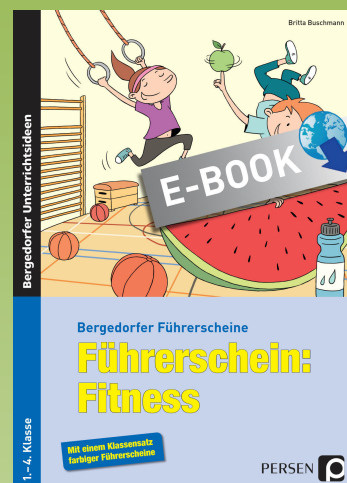
Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

## Auszug aus:

*Führerschein: Fitness 1.-4. Klasse*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)



<b>Einleitung</b> .....	4
-------------------------	---

## **Hinweise für die Kinder:**

So misst du deinen Ruhepuls .....	6
So misst du deinen Belastungspuls .....	6



<b>Das Bronze-Training</b> .....	7
----------------------------------	---

<b>Fit und gesund</b> (im Klassenraum) .....	8
<b>Fit im Fuß</b> (in der Turnhalle oder Klassenraum) .....	11
<b>Fit und ausdauernd</b> (in der Turnhalle) .....	12
<b>Fit und schnell</b> (in der Turnhalle) .....	14
<b>Fit und beweglich</b> (in der Turnhalle) .....	15
<b>Fit und kräftig</b> (in der Turnhalle) .....	16

<b>Die Bronze-Prüfung</b> .....	17
---------------------------------	----



<b>Das Silber-Training</b> .....	21
----------------------------------	----

<b>Fit und gesund</b> (im Klassenraum) .....	22
<b>Fit im Kopf</b> (im Klassenraum) .....	23
<b>Fit und ausdauernd</b> (in der Turnhalle) .....	24
<b>Fit und schnell</b> (in der Turnhalle) .....	25
<b>Fit und beweglich</b> (in der Turnhalle) .....	26
<b>Fit und kräftig</b> (im Klassenraum) .....	27

<b>Die Silber-Prüfung</b> .....	28
---------------------------------	----



<b>Das Gold-Training</b> .....	32
--------------------------------	----

<b>Fit und gesund</b> (im Klassenraum) .....	33
<b>Fit und entspannt</b> (im Klassenraum) .....	34
<b>Fit und ausdauernd</b> (in der Turnhalle) .....	35
<b>Fit und schnell</b> (in der Turnhalle) .....	36
<b>Fit und beweglich</b> (in der Turnhalle) .....	38
<b>Fit und kräftig</b> (in der Turnhalle) .....	39

<b>Die Gold-Prüfung</b> .....	41
-------------------------------	----

<b>Die Gold-Prüfung als Fitness-Test</b> .....	47
--	----

## **Anhang**

<b>Stationspässe</b>	
<b>Stationspass für das Bronze-/Silber-/Gold-Training</b> .....	48

<b>Klassenliste</b> .....	54
---------------------------	----

<b>Kopiervorlage Schnecke</b> .....	55
-------------------------------------	----

<b>Lösungen</b> .....	56
-----------------------	----

Die Bewegungsarmut von Kindern in Kindergarten, Schule oder privatem Umfeld hat in den letzten Jahren deutlich zugenommen. Ansteigender Medienkonsum, Reizüberflutung, verplante Nachmittage, geringe Gelegenheiten zum draußen Spielen und Toben sowie langes Sitzen in der Schule sind nur einige Ursachen für diesen Mangel. Auf Dauer führt Bewegungsmangel zu motorischen und sozialen Defiziten und kann Haltungsschäden und Übergewicht begünstigen. In Kombination mit falschem Essverhalten können sogar Krankheiten wie Diabetes oder Bluthochdruck entstehen.

Die Zeitschrift für Sportmedizin veröffentlichte, dass 40–60 % der Grundschüler an Haltungsschwächen, motorischen Defiziten, Konzentrationsschwäche und Koordinationsschwierigkeiten leiden und zusätzlich 20–40 % bereits übergewichtig sind.

Diesen Defiziten kann ein Buch wie dieses allein nicht entgegenwirken. Es kann allerdings eine Möglichkeit bieten, Kinder auf schlechte Gewohnheiten aufmerksam zu machen und Lösungsmöglichkeiten sowie Trainingsaufgaben aufzeigen, welche abwechslungsreich sind und Spaß vermitteln.

Unter Fitness wird im Allgemeinen das Wohlbefinden von Körper und Geist verstanden. Das Risiko für Zivilisationskrankheiten kann durch ein gezieltes Fitnesstraining verringert und zeitgleich die Konzentrations- und Lernfähigkeit gesteigert werden.

Zur körperlichen und geistigen Fitness gehört nicht nur eine regelmäßige körperliche Betätigung sondern auch eine gesunde, ausgewogene und nähr- sowie ballaststoffreiche Ernährung.

Auf den folgenden Seiten finden Sie hierzu eine vielfältige Auswahl an Tipps und Praxisanregungen rund um die Gesundheitsthemen Bewegung, Ernährung und Entspannung.

Mit den Fitness-Führerscheinen erhalten die Kinder individualisierte, altersadäquate Bewegungsangebote, mit denen sie ihre persönliche Fitness trainieren und verbessern können sowie Tipps zur richtigen Haltung, Ernährung und Entspannungsübungen.

Die vorliegenden Führerscheine erwirbt man, nachdem man eine Prüfung abgelegt und diese erfolgreich bestanden hat.

Zunächst werden die grundlegenden Elemente Ausdauer, Haltung, Beweglichkeit, Koordination, Schnelligkeit und Kraft, Ernährung, Gesundheit und Entspannung durch Spiele und Übungen trainiert, ehe es dann zur eigentlichen Prüfung geht. Der

Vorteil dabei ist, dass sich die Spiele im Klassenverband durchführen lassen, dass sie den Unterricht auflockern und abwechslungsreich gestaltet sind.

Die Übungen sind so gestaltet, dass sie sich alleine oder in einer Kleingruppe durchführen lassen. Es empfiehlt sich die Kinder in kleine Gruppen an den Stationen üben zu lassen, damit sie sich gegebenenfalls helfen können.

Zu jeder Übung und jedem Spiel finden sich immer Beschreibungen (ggf. auch eine Zeichnung) sowie Angaben zum benötigten Material, zum jeweiligen Trainingsbereich und zur Altersstufe.

Die Fitness-Führerscheine kann jedes Kind in Bronze, Silber und Gold erlangen.

Der Bronze-Führerschein ist von den Übungen eher als leichter einzustufen. Er eignet sich bereits schon für Kinder im ersten Schuljahr.

Der Silber- und Gold-Führerschein ist dagegen etwas anspruchsvoller gestaltet.

Es wird sicherlich Kinder geben, die etwas länger für einen Bereich brauchen als andere. Um zu verhindern, dass motorisch schwächere Kindern ausschließlich negative Rückmeldung über ihre verhältnismäßig schlechte Leistungen (im Vergleich zu Gleichaltrigen) erhalten, bietet sich der Einsatz eines intra-individuellen Vergleiches an. Dieser bietet die Chance, individuelle Entwicklungen festzuhalten und somit motorisch schwächeren Kindern positive Rückmeldungen bei einer persönlichen Leistungsverbesserung zu geben. Außerdem finden sich in dieser Aufgabensammlung immer auch kleine theoretische Übungen, bei denen es um die Fitness im Kopf und Geiste geht.

Es bietet sich auch an, einige Bereiche mit Kindern zu vertiefen, in denen sie noch besonders große Schwierigkeiten haben. Dazu können einzelne Bereiche aus den Übungen herausgenommen und gezielt geübt werden.

Je nach Stundenzahl sollte das Training über einen längeren Zeitraum angeboten werden. Es muss nicht in jeder Stunde stattfinden sondern kann im Laufe eines Monats immer mal wieder angeboten werden.

Aus unterrichtspraktischen Überlegungen heraus werden in diesem Buch sowohl Übungen für die Turnhalle angeboten als auch Übungen, bei denen der Klassenraum nicht verlassen werden muss, damit sich das Training nicht allein auf den Sportunterricht beziehen muss.

Eine Prüfung sollte immer die Bausteine Erwärmung, Prüfung und Abschluss beinhalten. Die einzelnen Prüfungen können im Rahmen eines Stationsbetriebes durchgeführt werden. So können z. B. alle Übungen, die nur in der Turnhalle durchgeführt werden können, als Stationen aufgebaut werden. Immer vier Kinder schließen sich zu einer Trainingsgruppe zusammen und durchlaufen gemeinsam die Stationen. Nach einer bestimmten Zeit und einem akustischem Signal können die Kleingruppen die Stationen wechseln, bis alle Kinder alle Stationen durchlaufen haben. So sind alle Kinder gleichzeitig beschäftigt und die Beurteilung der einzelnen Stationen bzw. Prüfungsteilbereiche kann innerhalb einer Kleingruppe stattfinden.

Die Bewertung der einzelnen Stationen kann generell in Partner- oder Gruppenarbeit durch die Kinder erfolgen. Es sollte dann jedoch vorher mit den Kindern besprochen werden, wie die Beurteilung abläuft und wie man sicherstellt, dass sie fair bleibt. Die Wissensbereiche sollte jedoch durch die Lehrkraft beurteilt bzw. überprüft werden. Die Gold-Prüfung kann auch als großer Fitness-Test am Ende eines Schuljahres genutzt werden, um zu sehen, ob sich die allgemeine Fitness der Kinder verbessert hat.

Folgende Bereiche werden mit den Führerscheinen trainiert:

## **Ernährung und Gesundheit**

Erfahrungen und Kenntnisse, die die Kinder im Unterricht zum Thema gesunde Ernährung, Essen und Trinken sammeln, können sich positiv auf das zukünftige Essverhalten von Kindern auswirken.

## **Ausdauer**

Unter dem Begriff „Ausdauer“ versteht man die Fähigkeit, eine gegebene Belastung über einen längeren Zeitraum aufrechtzuerhalten.

Ausdauer beugt Herz-Kreislaufkrankungen vor, ist wirksam gegen Übergewicht und schult die eigene Körperwahrnehmung.

Wichtig beim Training im Ausdauerbereich mit Kindern ist, dass die Kinder nicht überfordert werden. Besonders übergewichtige Kinder stoßen in diesem Bereich schnell an ihre Grenze. Die Übungen in diesem Bereich wurden so gestaltet, dass es sich oft um motivierende Spiele handelt. Die Mindestbelastung liegt hier bei ungefähr drei Minuten. Die Intensität und der Umfang der Belastung nehmen von Prüfung zu Prüfung zu.

## **Kraft**

Unter Kraft wird die Fähigkeit der Muskulatur verstanden, gegen einen Widerstand zu kontrahieren, Spannung aufzubauen oder einem Widerstand nachgebend entgegenzuwirken. Die Muskelkraft schützt und sichert das Skelett in vielen Alltagssituationen.

Die Kraftübungen in diesem Bereich beziehen sich sowohl auf Übungen, die nur in der Turnhalle durchgeführt werden können als auch auf Übungen, die sich ohne großen Aufwand im Klassenraum durchführen lassen.

## **Beweglichkeit und Koordination**

Unter Beweglichkeit wird die Fähigkeit verstanden, Bewegungen mit einer entsprechenden Schwingungsweite in den Gelenken durchzuführen. Eine gute Beweglichkeit beugt Haltungsschäden vor und ist Voraussetzung für grundlegende Bewegungsabläufe.

Die Förderung der Bewegungskoordination hat einen großen Stellenwert im Grundschulalter. Sie ermöglicht eine Vielzahl an motorischen Handlungen im Alltag, welche das Selbstwertgefühl von Kindern steigern. Sie dient als Grundlage zur Verbesserung motorischer Lernfähigkeit. Mangelnde Bewegungsmöglichkeiten wirken sich auf das Erlernen von motorischen Fertigkeiten und die Entwicklung eines sicheren Bewegungsverhaltens aus.

Dehnungsübungen im Grundschulkindalter dienen hauptsächlich dem Zweck, die allgemeine Beweglichkeit zu erhalten und zu verbessern. Für eine langfristige Verbesserung der Beweglichkeit bei Kindern liegen in der Trainingslehre noch keine Regeln vor, wie dies etwa im Kraft-, Schnelligkeits- und Ausdauerbereich der Fall ist. Vereinzelt durchgeführte Dehnungsübungen bringen einen kurzfristigen Erfolg. Um eine langfristige Verbesserung der Beweglichkeit herbeizuführen, müssen die Übungen jedoch mehrmals wöchentlich durchgeführt werden.

## **Schnelligkeit**

Die Schnelligkeit zählt zu den Grundeigenschaften im Sport. Sie ist die Fähigkeit, möglichst schnell auf einen Reiz zu reagieren und diesen möglichst schnell auszuführen.

Des Weiteren findet sich in jedem Kapitel eine Besonderheit: sei es die „Mucki-Bude für Füße“, die Einheit „Fit im Kopf: Gehirnjogging“ oder „Fit und entspannt: Yogaübungen“, die auf das Training speziellerer Bereiche abstellen.

## *Hinweise für die Kinder*

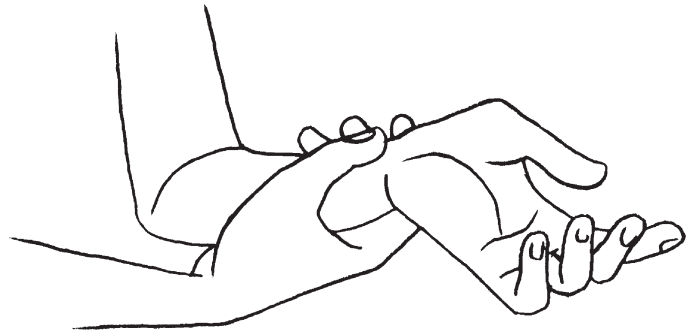
---

Du kennst bestimmt den Ausdruck „Fit wie ein Turnschuh!“. Gesund und fit sein ist wichtig. Es hilft dir beim Lernen, beim Spielen und beim groß werden. Wir haben ein paar Übungen ausgesucht, die dich dabei unterstützen. Wenn du die Übungen mehrmals pro Woche machst und auch Zuhause trainierst, wirst du sehen, dass du fitter wirst und dich stetig verbesserst – und dann kannst du auch bald sagen: „Wow, ich fühl mich fit wie ein Turnschuh!“

Viel Spaß beim Training!

### **So misst du deinen Ruhepuls**

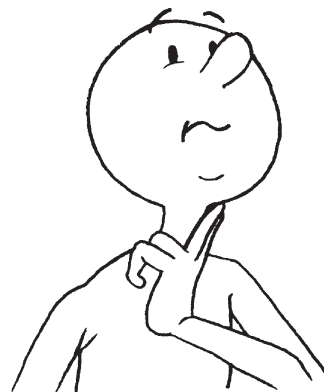
Vor dem Training solltest du immer deinen Ruhepuls messen. Suche zuerst deinen Pulsschlag am Hals oder an deinem Handgelenk. Zähle deine Pulsschläge, die du innerhalb von 15 Sekunden spüren kannst. Am Besten gibt dir jemand ein Start- und Stoppskommando.



Multipliziere die Zahl mit 4 und du erhältst deinen Ruhepuls. Notiere ihn auf deinem Führerschein.

### **So misst du deinen Belastungspuls**

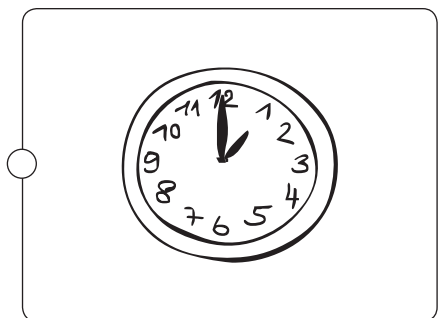
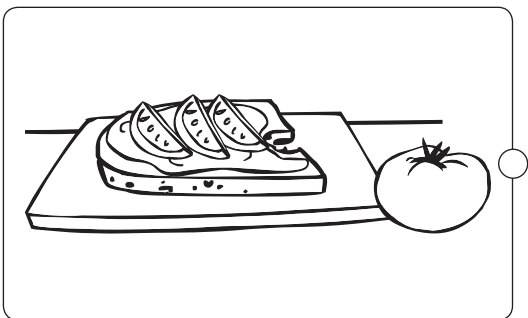
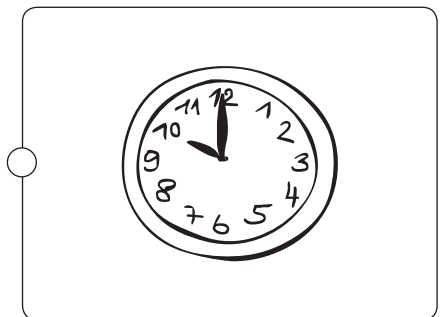
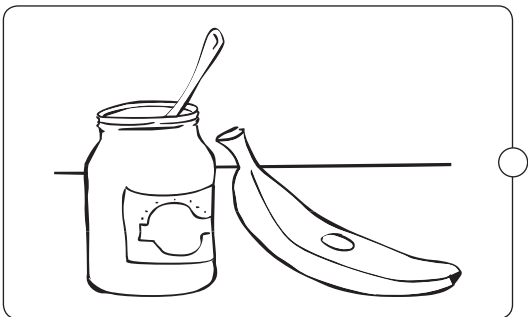
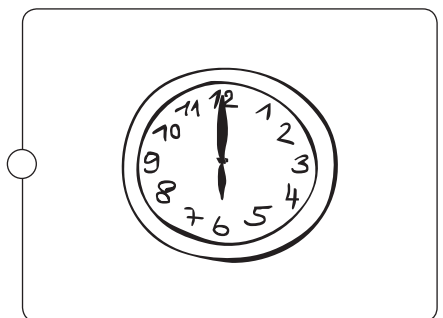
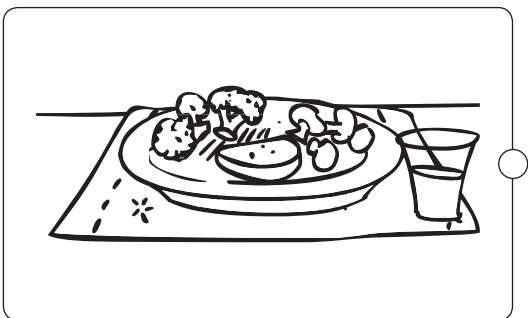
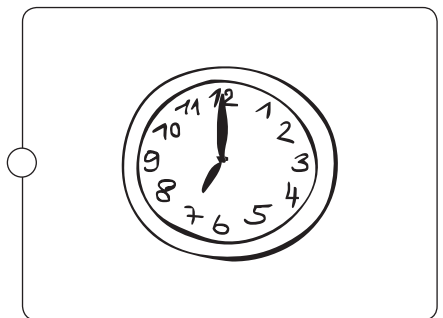
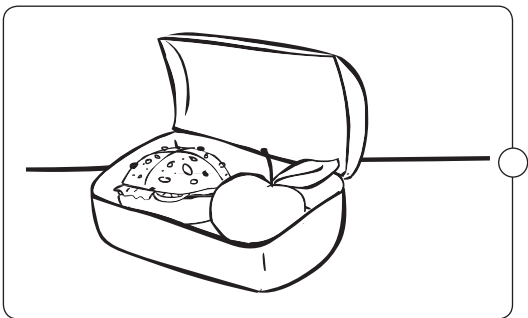
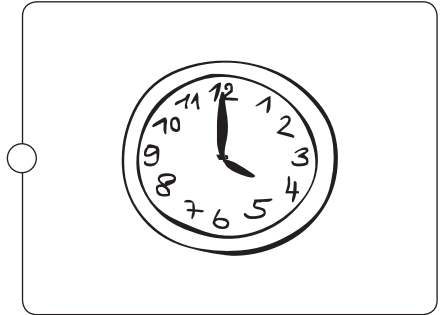
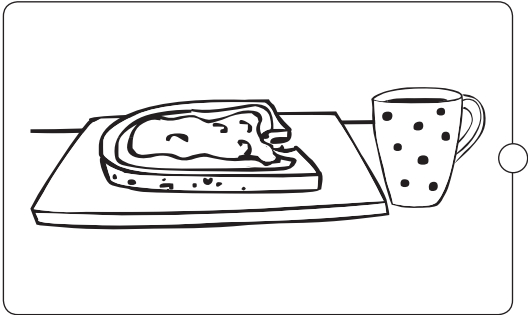
Miss nach dem Training deinen Pulsschlag. Verfahre so wie mit dem Ruhepuls und du erhältst deinen Belastungspuls. Notiere auch ihn am Ende des Trainings auf deinem Führerschein.



Trainingsbereich	Material	Schwerpunkte	Ort
Fit und gesund: <i>Was man wann essen sollte</i>	AB	Bewusstsein für gesunde Ernährung schulen	Klassenraum
Fit und gesund: <i>Mein Lieblingsessen</i>	AB 1 und 2	Bewusstsein für gesunde Ernährung schulen	Klassenraum
Fit im Fuß: <i>Die Mucki-Bude für Füße</i>	Karteikarten, Material siehe Karten	Beweglichkeit der Füße	Klassenraum oder Turnhalle
Fit und ausdauernd: <i>Bänderklau</i>	1 Band pro Kind	Ausdauer, Reaktion, Schnelligkeit	Turnhalle oder Schulhof
Fit und ausdauernd: <i>Der Postbote ist da</i>	12 Geräte, 5-mal Nummern von 1–12	Ausdauer, Orientierung	Turnhalle oder Schulhof
Fit und ausdauernd: <i>Sternenlauf</i>	3–6 Bänke	Ausdauer	Turnhalle
Fit und schnell: <i>Nummernwettlauf</i>	keins	Ausdauer, Reaktion, Schnelligkeit	Turnhalle oder Schulhof
Fit und schnell: <i>Katz und Maus</i>	keins	Ausdauer, Reaktion, Schnelligkeit	Turnhalle oder Schulhof
Fit und beweglich: <i>Wackelbrücke</i>	1 Langbank, 1 Kasten- oberteil, Matten zur Absicherung	Koordination, Beweglichkeit, Reaktion	Turnhalle
Fit und beweglich: <i>Fang den Ball</i>	1 Pylon, 1 Tennisball	Koordination, Beweglichkeit, Reaktion	Turnhalle, Klassen- raum oder Schulhof
Fit und kräftig: <i>Teppichzug</i>	1 Seil, Sprossenwand, 1 Teppichfliese	Kraft (Arm- und Zug- kraft), Koordination, Beweglichkeit	Turnhalle
Fit und kräftig: <i>Bankzieher</i>	1 Langbank	Kraft (Arm- und Zug- kraft), Koordination, Beweglichkeit	Turnhalle
Fit und kräftig: <i>Teppichrutscher</i>	1 Teppichfliese	Kraft (Arm- und Zug- kraft), Koordination, Beweglichkeit	Turnhalle

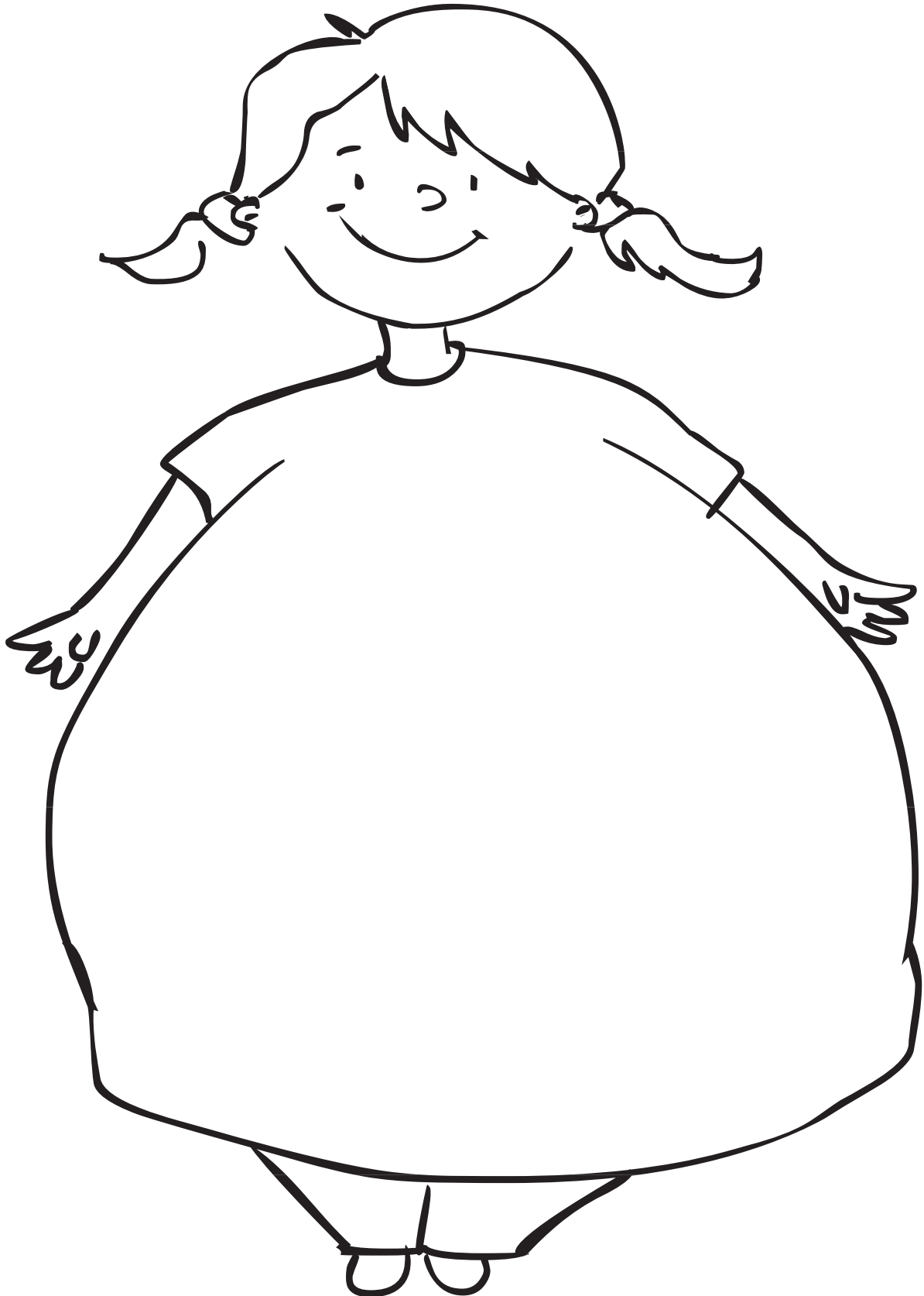
## Was man wann essen sollte

► Welche Mahlzeit solltest du zu welcher Uhrzeit essen? Verbinde.



## Mein Lieblingsessen (1)

- ▶ Sammle Werbeprospekte, die mit Lebensmitteln zu tun haben.
- ▶ Schneide dein Lieblingsessen aus und klebe es hier auf.





# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

## Auszug aus:

*Führerschein: Fitness 1.-4. Klasse*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)

