Inhaltsverzeichnis

Einleitung 4

Hinweise für die Kinder:

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

Das Bronze-Training 7

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

Die Bronze-Prüfung 17

Das Silber-Training 21

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

Die Silber-Prüfung 28

Das Gold-Training 32

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

Die Gold-Prüfung 41

Die Gold-Prüfung als Fitness-Test 47

Anhang

Stationspässe

Stationspass für das Bronze-/Silber-/Gold-Training 48

Klassenliste 54

Kopiervorlage Schnecke 55

Lösungen . . . . .

VORSCHAU

netzwerk lernen

zur Vollversion

© PERSEN Verlag

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

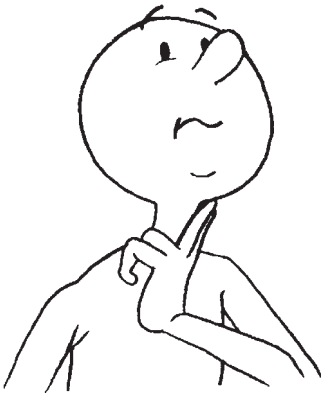
Vor dem Training solltest du immer deinen Ruhepuls messen.
Suche zuerst deinen Pulsschlag am Hals oder an deinem Handgelenk.
Zähle deine Pulsschläge, die du innerhalb von 15 Sekunden spüren kannst.
Am Besten gibt dir jemand ein Start- und Stoppkommando.

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

VORSCHAU

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.



zur Vollversion
© PERSEN Verlag

Übersicht über das Bronze-Training

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

VORSCHAU

netzwerk lernen

zur Vollversion

© PERSEN Verlag

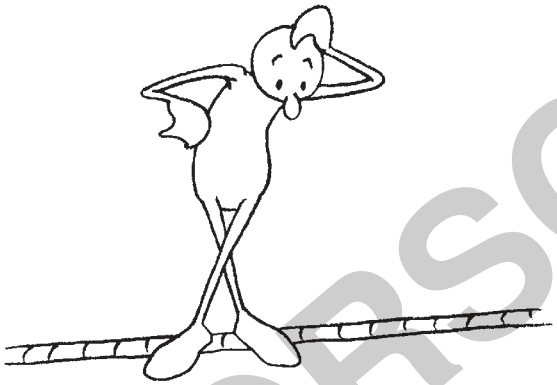
Die Mucki-Bude für Füße

Unsere Füße sind echte Wunderwerke, denen wir häufig viel zu wenig Aufmerksamkeit schenken. In jedem unserer beiden Füße befinden sich 26 Knochen, die dafür sorgen, dass wir einerseits hüpfen, rennen und balancieren können, andererseits jedoch auch fest auf dem Boden stehen und nicht das Gleichgewicht verlieren. Sie halten unseren Körper aufrecht und tragen die gesamte Last.

Balancekünstler

Material:
1 dickes Seil

Aufgabe:
Balanciere auf dem Seil.



Reißwolf

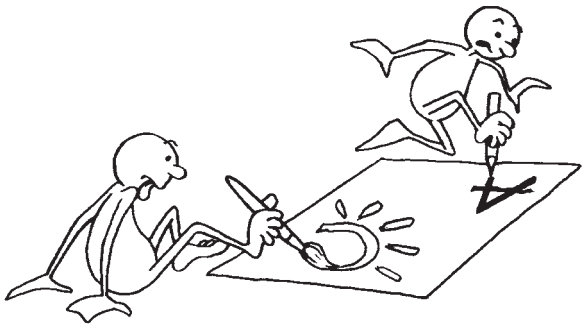
Material:
1 Eimer, Papier

Aufgabe:
Zerreiße mit deinen Füßen das Papier und transportiere es in den Eimer.

Fußmaler

Material:
Papier und Stift

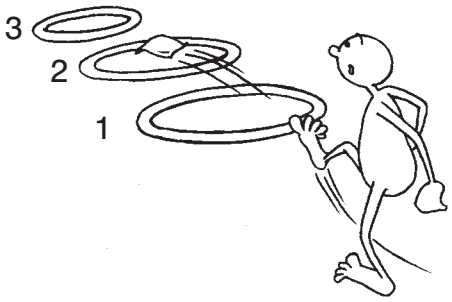
Aufgabe:
Male mit deinem Fuß etwas auf das Blatt.



Säckchenweitwurf

Material:
3 Reifen, 3 Säckchen

Aufgabe:
Wirf die Säckchen mit dem Fuß in die Reifen. Wie viele Punkte schaffst du?



VORSCHAU

netzwerk lernen
zur Vollversion
© PERSEN Verlag

Nummernwettlauf

Material: keins
Ort: Turnhalle oder Schulhof
Fertigkeiten: Ausdauer, Reaktion, Schnelligkeit
Sozialform: Gruppenarbeit
Klassenstufe: 1–4

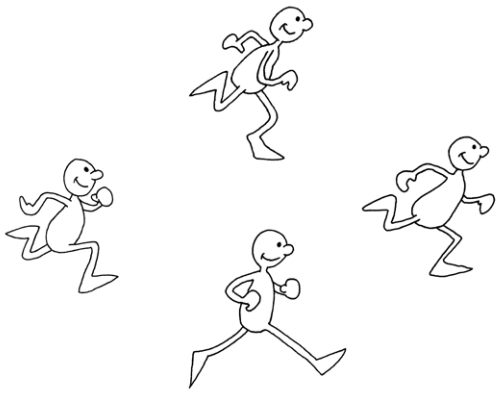
Beschreibung:
Die einzelnen Spieler von zwei gleichgroßen Mannschaften sitzen im Abstand von ca. zwei Metern hintereinander. Jeder Spieler sitzt genau auf der gleichen Höhe mit seinem Gegenspieler.
Der Spielleiter steht vor beiden Mannschaften und nummeriert die einzelnen Spieler jeder Mannschaft durch. Die beiden ersten Gegnerpaare erhalten die Nummer „eins“, die zweiten die Nummer „zwei“ usw.

Ruft der Spielleiter eine Nummer, müssen die entsprechenden Spieler der beiden Mannschaften aufstehen, um das vordere und hintere Ende der eigenen Mannschaft herumlaufen und sich dann wieder auf ihren ursprünglichen Platz setzen. Wer als erster auf seinem Platz sitzt, erhält einen Punkt. Sieger ist die Mannschaft mit den meisten Punkten.

Katz und Maus

Material: keins
Ort: Turnhalle oder Schulhof
Fertigkeiten: Ausdauer, Reaktion, Schnelligkeit
Sozialform: Gruppenarbeit
Klassenstufe: 1–4

Beschreibung:
Zwei Mannschaften (Mannschaft Katze und Mannschaft Maus) sitzen sich in der Mitte der Halle gegenüber. Dabei halten Sie einen Abstand von zwei Metern voneinander. Die Lehrperson denkt sich eine Geschichte aus, in der abwechselnd die Wörter Katze und Maus vorkommen. Die genannte Mannschaft ist dann an der Reihe die andere zu fangen. Die jeweils andere Mannschaft versucht nun über die Endlinie (ca. 15 m entfernte Linie) zu flüchten. Die Mannschaftsmitglieder, die vor der Linie gefangen wurden, wechseln in die andere Mannschaft und setzten sich in der nächsten Runde in ihre neue Mannschaft. Das Spiel ist dann zu Ende, wenn eine Mannschaft keine Spieler mehr hat oder die verbliebenen Spieler in beiden Mannschaften nach einem vorher verabredeten Zeitpunkt gezählt werden.



VORSCHAU

netzwerk lernen

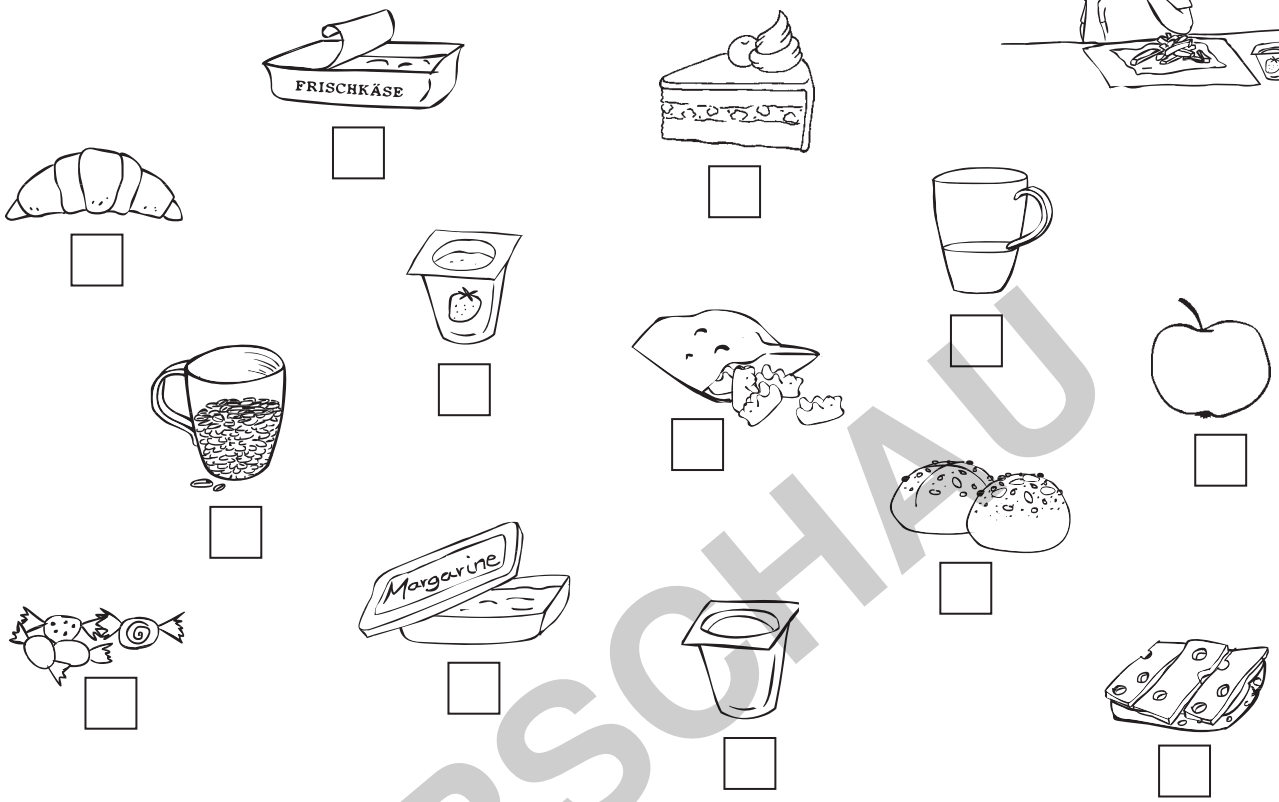
zur Vollversion

© PERSEN Verlag

I. Fit und gesund

Was gehört zu einem gesunden Frühstück?

► Kreuze an.



II. Fit im Fuß

Fitte und gesunde Füße

► Richtig oder falsch? Kreuze die richtige Antwort an!

Auf deinen Füßen lastet dein ganzes Gewicht.

Schuhe mit Absatz sind gesünder als flache Schuhe.

Barfuß zu laufen ist ungesund.

Jeder Fuß besteht aus 26 Knochen.

Beweise deine Fuß-Fitness:

Aufgaben:

1. Balanciere mit deinen nackten Füßen auf einem Seil einmal hin und wieder zurück!
2. Zerreiße eine Zeitung mit deinen Füßen in 10 Stück.

VORSCHAU
netzwerk lernen
zur Vollversion

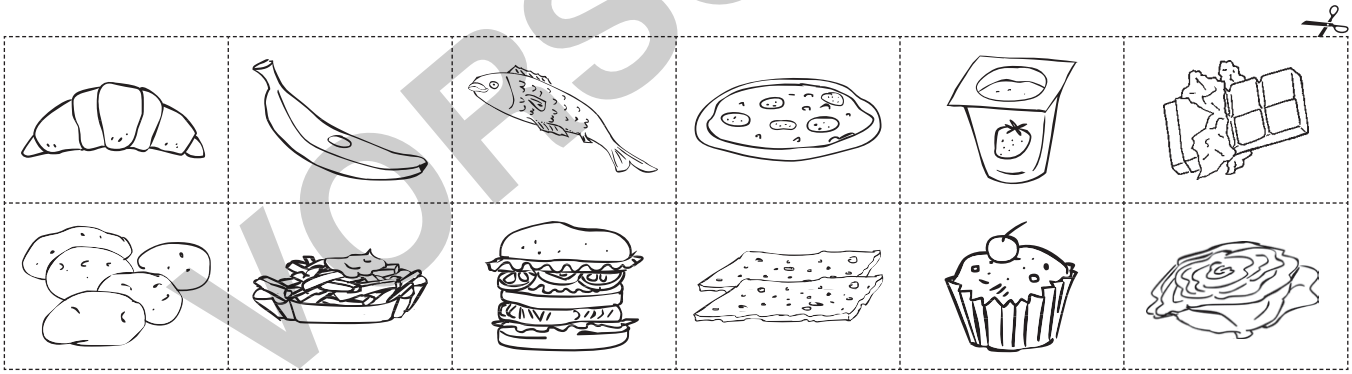
© PERSEN Verlag

Fit-Macher und Schlapp-Macher

Lebensmittel kann man grob in zwei Kategorien einteilen. Die Fit-Macher bleiben nicht lange im Magen und liefern dem Körper schnell Energie.
Die Schlapp-Macher bleiben lange im Magen liegen und liefern erst spät die benötigte Energie. Von zu viel Schlapp-Machern wirst du krank.
Schlapp-Macher verstecken sich oft in Fetten.

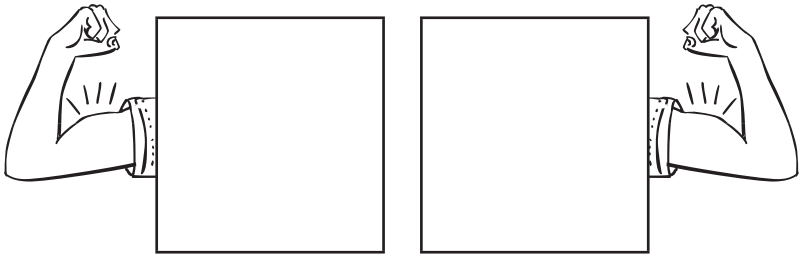
- Sortiere folgende Lebensmittel nach Schlapp-Machern und Fit-Machern! Schneide die Bilder aus und klebe sie an die richtige Stelle.

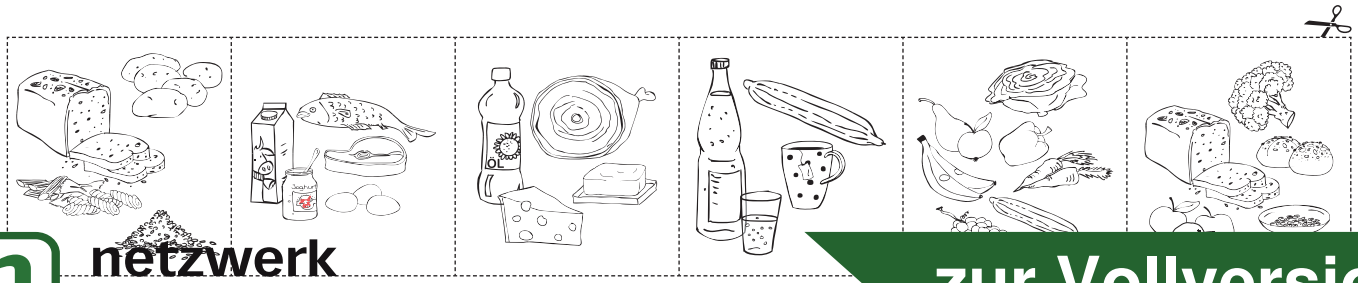
Schlapp-Macher	Fit-Macher



Was sind Kraftstoffe?

- Schneide zwei passende Grafiken aus und klebe sie auf.





VORSCHAU

netzwerk lernen

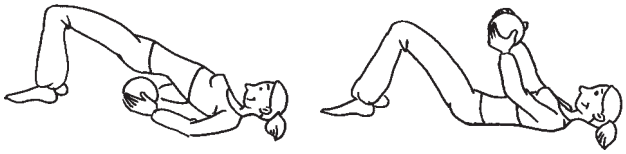
zur Vollversion

© PERSEN Verlag

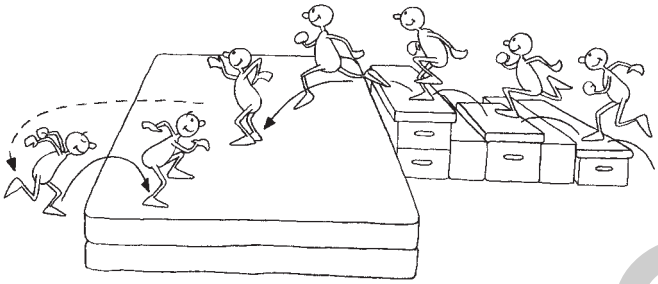
Bauchtrainer

Material:	1 Turnmatte, 1 Ball
Ort:	Turnhalle
Fertigkeiten:	Beweglichkeit, Kraft (Bauch und Rücken)
Sozialform:	Einzelarbeit
Klassenstufe:	2–4

Beschreibung:
Lege dich auf den Rücken. Hebe deinen Bauch und deinen Rücken hoch. Versuche nun den Ball unter deinem Rücken zu schieben. Nimm ihn dann hoch über deinen Bauch und führe ihn wieder unter dem Rücken lang.



Trepp auf, Trepp ab



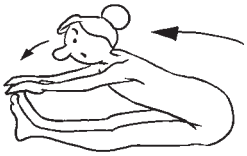
Material:	2 Kastenoberteile, 2 Minikästen
Ort:	Turnhalle
Fertigkeiten:	Beweglichkeit, Koordination
Sozialform:	Einzelarbeit
Klassenstufe:	2–4

Beschreibung:
Gehe über die Kastentreppe. Berühre die Kästen immer nur mit einem Fuß. Laufe im Anschluss auf der Matte um die Treppe herum und beginne die Übung erneut.

Gummimensch

Material:	keins
Ort:	Turnhalle
Fertigkeiten:	Beweglichkeit, Koordination
Sozialform:	Einzelarbeit
Klassenstufe:	2–4

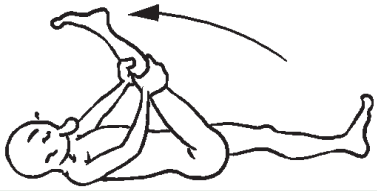
Beschreibung:
Setze dich im Langsitz mit gestreckten Beinen auf den Boden. Versuche nun mit den Händen deine Fußspitzen zu berühren. Achte darauf, dass die Knie die ganze Zeit über gegen den Boden gedrückt werden.



Beinmuskel- und Rückendehner

Material:	keins
Ort:	Turnhalle
Fertigkeiten:	Beweglichkeit, Koordination
Sozialform:	Einzelarbeit
Klassenstufe:	2–4

Beschreibung:
Lege dich auf den Rücken. Lass ein Bein auf dem Boden gestreckt. Stelle das andere Bein angewinkelt auf den Boden. Umfasse das angewinkelte Bein am Oberschenkel und ziehe es langsam zur Brust. Ziehe dabei die Fußspitze an. Strecke nun das Bein gerade nach oben und halte es so mindestens für 30 Sekunden. Danach wechsle das Bein. Wiederhole die Übung 3–5-mal.



VORSCHAU

netzwerk lernen

zur Vollversion

© PERSEN Verlag

II. Fit im Kopf

Überkreuzer

Mache die Übung Überkreuzer. Schaffst du 15 Wiederholungen?

15 Wiederholungen geschafft, spitze!

10 Wiederholungen, geschafft, gut gemacht!

5 Wiederholungen geschafft, dran bleiben und üben!

Liegende Acht mit Kopfbewegung

Mache die Übung liegende Acht mit Kopfbewegung.
Schaffst du sie 15-mal?

15 Wiederholungen geschafft, spitze!

10 Wiederholungen, geschafft, gut gemacht!

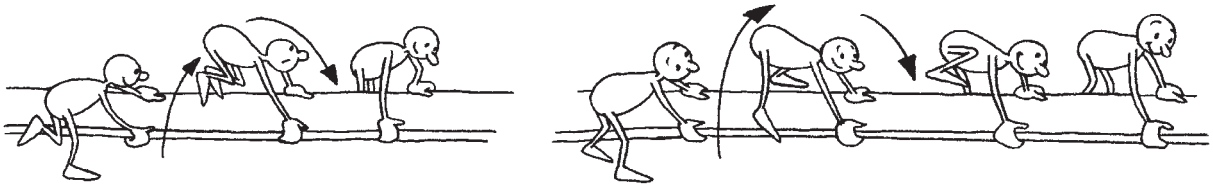
5 Wiederholungen geschafft, dran bleiben und üben!

VORSCHAU

III. Fit und ausdauernd

Hockwenden am laufenden Band

Beschreibung:
Mache 4 Hockwenden an der Langbank und laufe anschließend eine Runde um die Bank.
Beginne mit der Übung erneut.
Schaffst du es 6, 9 oder sogar 12-mal?



12 Wiederholungen geschafft, spitze!

9 Wiederholungen, geschafft, gut gemacht!

6 Wiederholungen geschafft, dran bleiben

netzwerk lernen

zur Vollversion

© PERSEN Verlag

An der Getränkebar

Die Auswahl an Getränken bei uns ist riesig. Und manchmal weiß man gar nicht so genau, was eigentlich drin ist und wozu das gut sein soll.

Das bedeuten die Zeichen:

= gesund = naja = ungesund = gefährlich

► Trage hinter das Getränk das passende Zeichen ein.

Mineralwasser ist ... ☐

Leitungswasser ist ... ☐

Fruchtsaft (100 %) ist ... ☐

Fruchtnektar ist ... ☐

Früchtetee ist ... ☐

Kräutertee ist ... ☐

Kaffee ist ... ☐

Cola ist ... ☐

Limonade ist ... ☐

Milch ist ... ☐

Kakao ist ... ☐

Bier, Sekt, Wein, Schnaps sind ... ☐

VORSCHAU

netzwerk lernen

zur Vollversion

Zeitungsrennen

Material:	1 Zeitung pro Kind
Ort:	Turnhalle, Schulhof
Fertigkeiten:	Schnelligkeit, Ausdauer
Sozialform:	Einzelarbeit
Klassenstufe:	1–4

Beschreibung:
Es wird eine zu laufende Strecke festgelegt. Die Kinder bekommen die Aufgabe so schnell mit einer Zeitung vor der Brust zu laufen, dass sie nicht herunterfällt.

Differenzierung:
Die Zeitung wird immer kleiner zusammengefaltet.
Die Länge der zu laufenden Strecke kann variieren.

Kettenfangen

Material:	keins
Ort:	Turnhalle, Schulhof
Fertigkeiten:	Schnelligkeit, Ausdauer
Sozialform:	Einzelarbeit
Klassenstufe:	1–4

Beschreibung:
Es werden je nach Klassengröße zwei oder vier Fänger bestimmt, welche sich jeweils zu zweit an den Händen fassen müssen.
Die Fänger haben die Aufgabe, ihre Mitschüler abzuschlagen, dürfen aber dabei die Hand ihres Partners nicht loslassen. Wenn ein Kind gefangen wird, ergänzt das dritte Mitglied die Reihe. Hat sich die Fangkette zu vier Kindern erweitert, dürfen sich die zwei Pärchen trennen.

VORSCHAU

netzwerk lernen

zur Vollversion

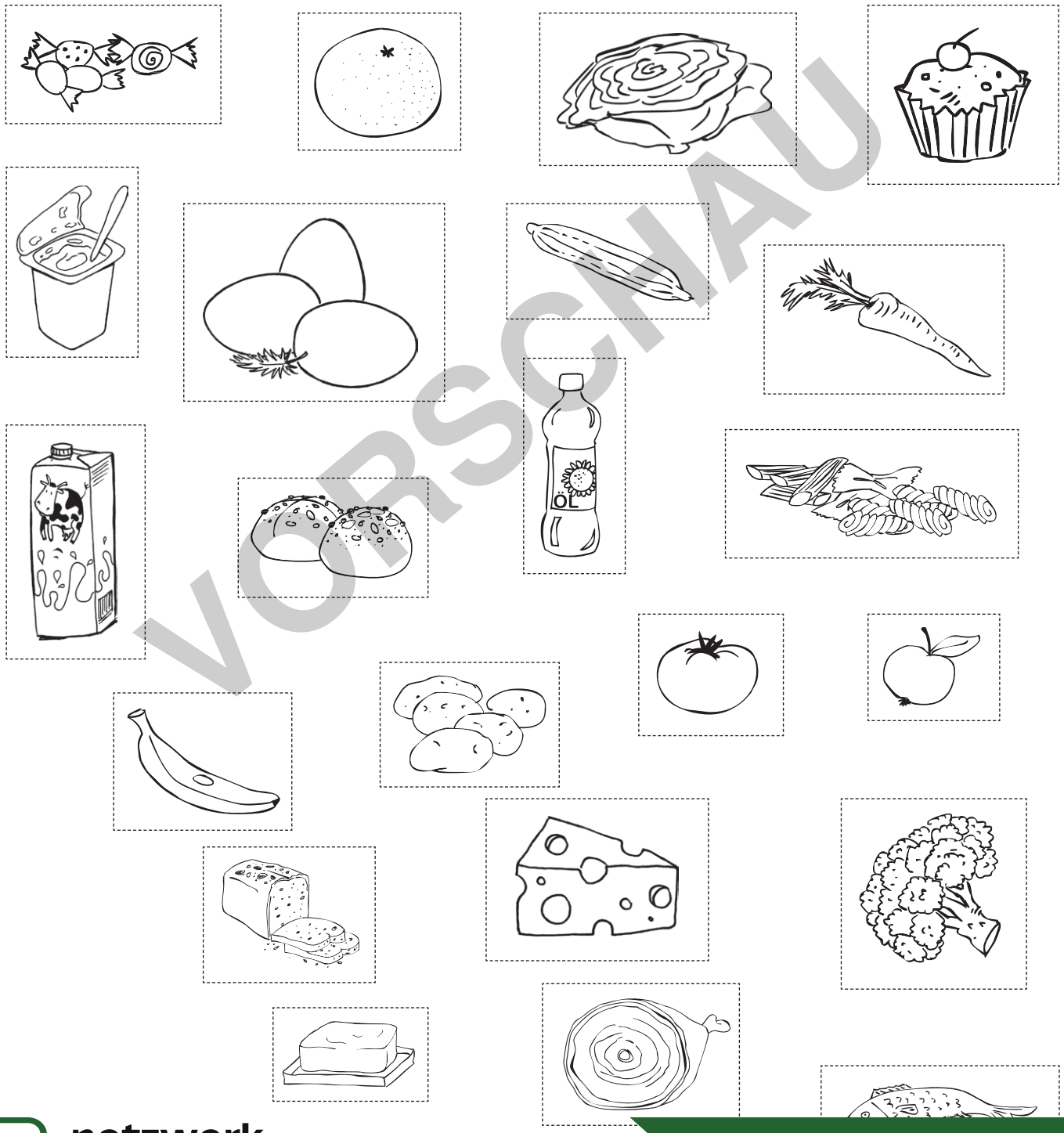
© PERSEN Verlag

I. Fit und gesund (1)

Die Ernährungspyramide

Wichtig ist, dass man Fett, Kohlenhydrate, Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe in der richtigen Mischung zu sich nimmt. Dies lässt sich am besten durch die Ernährungspyramide zeigen.

► Schneide aus und klebe richtig in die Ernährungspyramide ein.



VORSCHAU

netzwerk lernen
zur Vollversion

© PERSEN Verlag

IV. Fit und schnell

20-Meter-Sprint

Beschreibung:
Auf ein Startkommando (Pfiff oder anderes akustisches Signal) hin sprintet das Kind eine Strecke von 20 Metern so schnell es kann.

Wichtig ist, dass die Kinder bis hinter die Ziellinie sprinten und auf keinen Fall davor abbremsen.

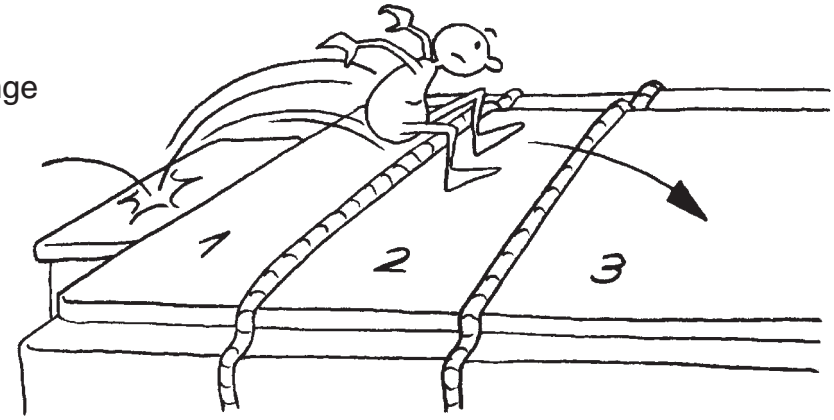
V. Fit und kräftig

Standweitsprung

Beschreibung:
Das Kind stellt sich mit beiden Füßen an die Absprunglinie, die Füße sind dabei leicht geöffnet. Die Arme dürfen zum Schwungholen nach hinten geführt werden. Das Kind springt beidbeinig aus dem Parallelstand so weit wie möglich nach vorne und landet beidbeinig. Macht das Kind nach der Landung einen Schritt nach hinten, greift es nach hinten oder fällt es nach hinten um, so ist der Sprung ungültig. Nach vorne fallen oder laufen ist erlaubt, wenn der Testleiter die korrekte Weite ablesen konnte. Gemessen wird die Entfernung von der Absprunglinie bis zur Ferse des hinteren Fußes bei der Landung in ganzen Zentimetern.

Es darf solange gesprungen werden bis zwei gültige Sprünge vorhanden sind.

Anmerkung: Es kann die tatsächliche Weite gemessen werden, oder es werden, wie in der Grafik, vorab drei Zonen festgelegt.



VORSCHAU

netzwerk lernen

zur Vollversion

© PERSEN Verlag

Stationspass für das Silber-Training

Name: _____

Ruhepuls: _____

Belastungspuls: _____

Name der Station			
Fit und gesund			
Fit im Kopf			
Fit und ausdauernd			
Fit und schnell			
Fit und beweglich			
Fit und kräftig			

VORSCHAU

Superklasse!

In Ordnung, weiter so!

Du musst noch etwas üben!

netzwerk lernen

zur Vollversion

© PERSEN Verlag

Stationspass für die Gold-Prüfung

Name: _____

Ruhepuls: _____

Belastungspuls: _____

Name der Station			
Fit und gesund			
Fit und entspannt			
Fit und ausdauernd			
Fit und schnell			
Fit und beweglich			
Fit und kräftig			

Superklasse!

In Ordnung, weiter so!

Du musst noch etwas üben!

VORSCHAU

netzwerk lernen

zur Vollversion