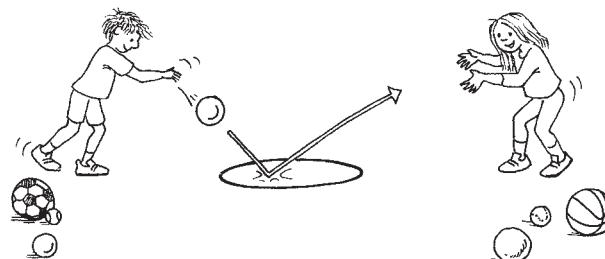


**Bronzener Fitness-Führerschein: Koordination****Ball in den Reifen**

Ihr braucht verschiedene Bälle und Reifen.  
Werft euch zu zweit die Bälle zu, indem ihr sie als Aufsetzer in einen Reifen tippen lasst. Wie oft schafft ihr das?  
Denkt euch weitere „Reifen-Kunststücke“ mit dem Ball aus und zeigt sie den anderen.

**Bronzener Fitness-Führerschein: Koordination****Ball in die Reifenschlange**

Ihr braucht einen Ball und viele Reifen.  
Lauft neben der „Reifenschlange“ her und prellt dabei den Ball jeweils einmal in einen Reifen.  
Baut mit mehreren Kindern zwei Reifenschlangen auf und prellt und lauft gegeneinander. Wer ist am schnellsten?  
Denkt euch weitere „Reifenschlangen-Übungen“ aus und zeigt sie den anderen.



29

30

**So, jetzt bist du fit  
für die Generalprobe  
zum bronzenen  
Fitness-Führerschein!**



# Generalprobe: Bronzener Fitness-Führerschein

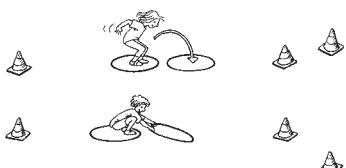
Name: \_\_\_\_\_

Wähle A oder B bei jedem Fitness-Bereich neu.

## A: Schnelligkeit

### Schneller Reifen

Ihr braucht vier Reifen und Hütchen. Zwei Kinder bekommen je zwei Reifen. Auf ein Startsignal hin versuchen beide Kinder, hin- und zurückzugelangen. Dabei dürfen sie sich nur innerhalb der Reifen vorwärtsbewegen. Wer ist als Erster im Ziel?



21

Bewertung durch Mitschüler

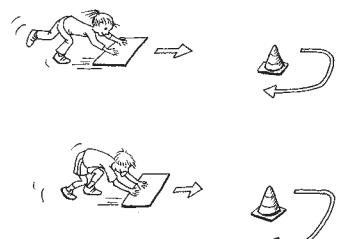


## B: Schnelligkeit

### Schneller Bodenputzer

Ihr braucht zwei Teppichfliesen und Hütchen. Zwei Kinder bekommen je eine Fliese. Auf ein Startsignal hin versuchen beide Kinder, hin- und zurückzugelangen. Dabei müssen sie ihre Hände stets auf der Fliese halten. Wer ist als Erster wieder zurück?

Denkt euch weitere „Bodenputzer-Arten“ aus und zeigt sie den anderen.



22

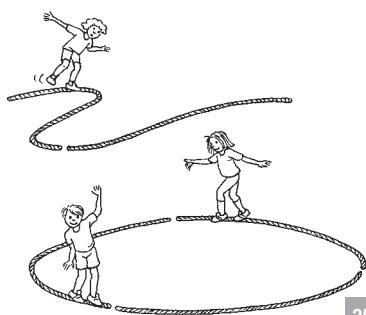
Bewertung durch Mitschüler



## A: Koordination

### Seilchen-Balancierer

Ihr braucht mehrere Seilchen. Balanciert auf verschiedenen Seilchen-Strecken: Seilchen-Kreis, Seilchen-Schlange, Seilchen-Quadrat ... Wer bleibt auf den Seilchen?



25

Tipps: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

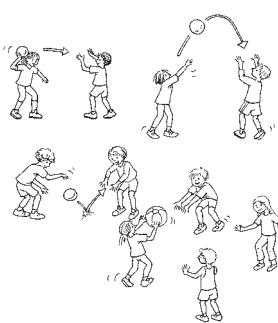
Bewertung durch Mitschüler



## B: Koordination

### Ball-Werfer und Ball-Fänger

Ihr braucht verschiedene Bälle. Werft euch einen Ball zu: im hohen Bogen, als Aufsetzer, in verschiedenen Abständen, im Kreis ... Wer kann gut werfen und fangen?

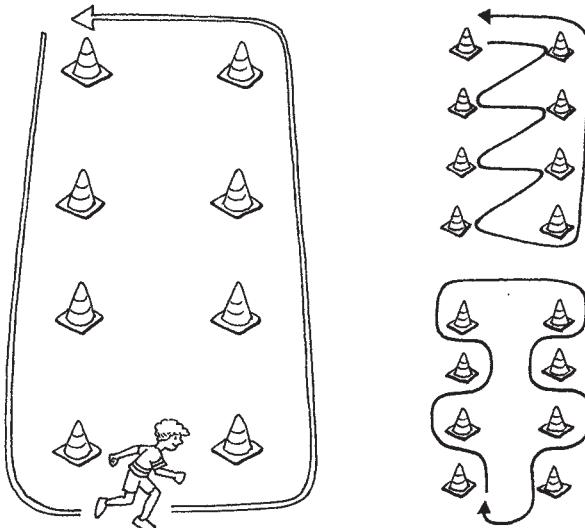
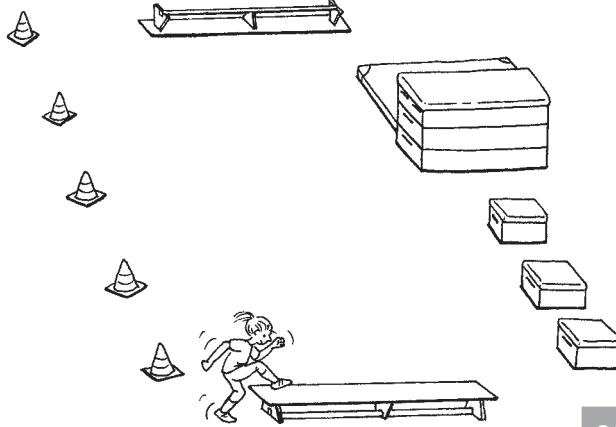
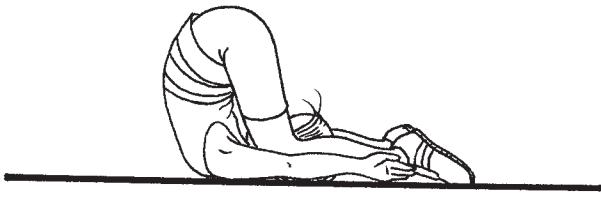


26

Tipps: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Bewertung durch Mitschüler



Goldener Fitness-Führerschein: Ausdauer	Goldener Fitness-Führerschein: Ausdauer
<p><b>Hütchen-Läufer</b></p> <p>Ihr braucht 6–10 Hütchen. Lauft in den verschiedenen Varianten um die Hütchen. Wer schafft 6, 9 oder 12 Runden?</p> 	<p><b>Lauf-Parcours</b></p> <p>Ihr braucht fünf Hütchen, zwei Langbänke, drei kleine Kästen, einen großen Kasten und eine kleine Matte.</p> <p>Baut den Lauf-Parcours auf. Jeder entscheidet selbst, wie er ihn durchläuft. Wer schafft 5, 10 oder sogar 15 Runden?</p> 
<b>65</b>	<b>66</b>
Goldener Fitness-Führerschein: Beweglichkeit	Goldener Fitness-Führerschein: Beweglichkeit
<p><b>Rückenmuskulatur dehnen – C</b></p> <p>Ihr braucht eine Matte. Lege dich mit dem Rücken auf die Matte und lege die Arme entspannt nach hinten. Führe die Beine nach hinten und lege die Knie neben dem Kopf ab. Halte diese Stellung für 30 Sekunden. Wiederhole die Übung 3–5-mal.</p> 	<p><b>Brust- und Schultermuskulatur dehnen</b></p> <p>Halte dich rücklings am Rahmen einer Sprossenwand oder einer Tür fest. Schiebe deinen Oberkörper langsam nach vorne, bis in der Brust ein Zug zu spüren ist. Halte diese Stellung für 30 Sekunden. Wiederhole die Übung 3–5-mal.</p> 
<b>67</b>	<b>68</b>

# Prüfung: Goldener Fitness-Führerschein

Name: \_\_\_\_\_

Wähle A oder B bei jedem Fitness-Bereich neu.

## A: Schnelligkeit

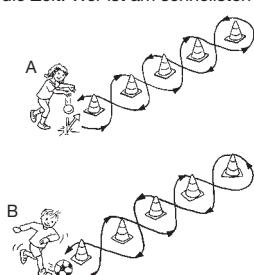
### Slalom-Dribbler und -Preller

Ihr braucht 4–6 Hütchen, eine Stoppuhr, einen Fußball und einen Handball.

A: Prellt den Handball im Slalom um die Hütchen hin und zurück.

B: Dribbelt den Fußball im Slalom um die Hütchen hin und zurück.

Messt die Zeit. Wer ist am schnellsten?



80

Bewertung durch Mitschüler



## B: Schnelligkeit

### Fall- und Tiefstart üben

Beim Fallstart lässt du dich gestreckt nach vorne kippen und sprintest dann über eine Strecke von 10 Metern.



Beim Tiefstart sagt ein Kind das Kommando: „Auf die Plätze! – Fertig! – Los!“



Sprinte nach dem Tiefstart bis zu einer Hallenwand.

82

Bewertung durch Mitschüler



## A: Koordination

### Langbank-Hüpfer

Ihr braucht zwei Langbänke und drei Medizinbälle.

Bewegt euch – wie unten zu sehen ist – durch die Langbank-Bahn: mehrere Male ohne und mehrere Male mit Medizinbällen.



86

Bewertung durch Mitschüler



Deine Gesamtleistung der „Goldenen Fitness-Führerschein-Prüfung“:



Super!



Gut!



Okay!



Naja!



Übe!

Du hast ...

bestanden

noch nicht bestanden.

Datum, Unterschrift d. Lehrers/in:

## B: Koordination

### Zielen und Werfen

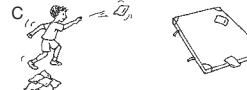
Ihr braucht Hütchen, Reifen, Bälle, Kasten, eine Matte, eine Langbank, Säckchen.

Versucht zu zielen, zu werfen und zu treffen:

A: Reifen um Hütchen werfen.

B: Bälle von Bank werfen.

C: Säckchen auf Matte werfen.



88

Bewertung durch Mitschüler

