

# Voll in Form

99 Karteikarten mit vielfältigen  
Bewegungsübungen für  
das Klassenzimmer **1.-4. Klasse**



**Erarbeitet im Auftrag des  
Bayerischen Staatsministeriums für Bildung und Kultus,  
Wissenschaft und Kunst**

---

**Autoren:**

- |                      |  |
|----------------------|--|
| • Hermann Brand      | Maria-Stern-Schule Würzburg            |
| • Monika Claus       | Grundschule Erlangen-Eltersdorf        |
| • Eva Hallmeier      | Grundschule Fürstenfeldbruck           |
| • Ina Kössel         | Grund- und Mittelschule Oberau         |
| • Petra Lang         | Grundschule Erlangen                   |
| • Katja Launer       | Dr.-K.H.-Spielmann-Grundschule Iphofen |
| • Andrea Mooslechner | Grundschule Vaterstetten               |
| • Petra Rauh         | Grundschule Kulmbach-Burghaig          |
| • Wibke Reiter       | Grundschule Nordendorf                 |
| • Ernst Ringer       | Jahn-Grundschule Sulzbach-Rosenberg    |
| • Eva Rosenberger    | Grundschule Garmisch-Partenkirchen     |
| • Kerstin Zapf       | Grundschule Teuschnitz                 |
- 

**Redaktionelle und konzeptionelle Leitung:**

Erika Schwitulla, Bayerische Landesstelle für den Schulsport, München

---

**Herausgeber:**

Bayerische Landesstelle für den Schulsport, München

---

**Impressum:**

Gedruckt auf umweltbewusst gefertigtem, chlorfrei gebleichtem und alterungsbeständigem Papier.

1. Auflage 2016

Nach den seit 2006 amtlich gültigen Regelungen der Rechtschreibung

© Auer Verlag

AAP Lehrerfachverlage GmbH, Augsburg

Alle Rechte vorbehalten

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages.  
Hinweis zu § 52 a UrhG: Weder das Werk noch seine Teile dürfen ohne eine solche Einwilligung eingescannt und in ein Netzwerk eingestellt werden. Dies gilt auch für Intranets von Schulen und sonstigen Bildungseinrichtungen.

Gestaltung der Box: Ulrike Reiser | Grafikdesign Augsburg

Satz: fotosatz griesheim GmbH; ideoform - Nina Markert

Druck und Bindung: Markus Portele GmbH, Farchant

ISBN 978-3-403-07899-9

[www.auer-verlag.de](http://www.auer-verlag.de)



## Tierischer Fitness-Check

Der tierische Fitness-Check besteht aus 5 Übungen:



Führe den gesamten Fitness-Check mindestens 2 mal in der Woche durch, erst dann wirst du Erfolg verspüren!  
Führe eine Strichliste:

September:	Februar:
Oktober:	März:
November:	April:
Dezember:	Mai:
Januar:	Juni:
	Juli:

→ Wer schafft über 25 Striche?

# Muskulix

## 5a



## Muskulix



## Armbeuger

So geht's:

- Nimm in jede Hand ein Gewicht, z.B. Mäppchen oder Trinkflaschen
  - Die Handflächen mit den Gewichten zeigen zur Decke
  - Beuge nun die Arme mit den Gewichten so weit wie möglich zur Schulter und zurück
  - Wiederhole die Übung 20 mal langsam
- Schaffst du es nach einer kurzen Pause noch einmal?

Darauf musst du achten:

Führe die Übung langsam und genau durch

Dafür ist es gut:

Kräftigung der Arm- und Schultermuskulatur



## Theraband



So geht's:

- **Lege deine Ellbogen auf den Tisch**
- **Halte das Band zwischen den Händen gespannt, und ziehe es zu beiden Seiten ein wenig auseinander**

Darauf mussst du achten:

- **Wickle das Band richtig um deine Hände**
- **Halte den Rücken immer gerade**

Wie oft?

**10-15 mal**

Dafür ist es gut:

**Kräftigung der Rücken- und Schultermuskulatur**



# Koordinationshits



## Luftikus

Material:

Luftballons

So geht's:

Die Kinder versuchen in Gruppen einen Luftballon im „Spiel“ zu halten, ohne dass dieser den Boden berührt.

Variation:

Erlaubt sind nur bestimmte Körperteile, z.B. Kopf oder Knie



## Konzentration & Entspannung

### Yoga: Kleine Katze

So geht's:

- Gerade Sitzen
- Zur Decke schauen
- Einatmen
- Beim Ausatmen einen Katzenbuckel machen

Wie oft?

5 mal wiederholen

Dafür ist es gut:

- Mobilisierung der Wirbelsäule
- Lockerung der Schultermuskulatur

