

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; ideiform - Nina Markert

Druck und Bindung: Markus Portele GmbH, Farchant

ISBN 978-3-403-07899-9

www.auer-verlag.de



Tierischer Fitness-Check

Der tierische Fitness-Check besteht aus 5 Übungen:



1) Känguru



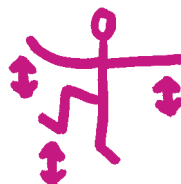
3) Panzernashorn



5) Faultier



2) Strampelkäfer



4) Flatterhuhn

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



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 musst 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

