



## **Einstimmung in das Thema „Im Fitnessstudio“**

### **Im Fitnessstudio**

Kinder kennen von den Erwachsenen und von der Werbung auf der Straße den Begriff „Fitness-Studio“. Sie wissen, da geht man hin um sich gesund und fit zu halten. Die Geräte in diesem Stationsparcours sind natürlich nicht zu vergleichen mit den hypermodernen technischen Geräten eines Fitness-Studios. Aber die Wirkungen der Aufgaben an den Stationen ist ähnlich und kindgemäß. Die Übungen dienen der Kräftigung, der Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit.

Der Parcours soll die Kinder motivieren, denn die Ergebnisse und Erfolge werden ihnen bewusst. Gerade dann, wenn sie feststellen, wie die Partner/-innen in ihrer Gruppe die Aufgabe bewältigen.

Man kann mit diesem Stationsbetrieb wie folgt umgehen:

- Der Wechsel der Stationen ist frei. Die Kinder gehen mit ihrer Gruppe in beliebiger Reihenfolge vor. Das heißt: Als nächstes gehen sie zu einer Station, die nicht besetzt ist und wo sie noch nicht waren. Die Voraussetzung dafür ist, dass die Stationen ggf. doppelt aufgebaut werden müssen.
- Der Wechsel der Stationen erfolgt im Uhrzeigersinn. Die ÜL gibt das Signal, wenn alle Gruppen ihre Aufgaben bewältigt haben.

Wichtig vor Beginn des Stationsbetriebes ist es, dass die Übungen einmal vorgemacht werden.

### **Einstieg:**

#### ***Der Würfellauf***

Beim Würfellauf kommt es auf Schnelligkeit, Merkfähigkeit und etwas Glück an.

In allen Hallenecken steht eine Gruppe. Sie verfügen über einen Würfel, ein Blatt Papier und einen Stift und geben sich einen Gruppennamen.

In der gesamten Halle liegen Zahlenkärtchen von 1 bis 100 auf dem Boden aus. Jede Gruppe würfelt. Die gewürfelte Augenzahl muss die Gruppe nun suchen. Ist es gefunden worden, ruft das Gruppenmitglied den Gruppennamen. Alle anderen Gruppenmitglieder müssen dann zu dem Kärtchen laufen. Danach geht es wieder zurück. Die Gruppe würfelt erneut. Diese Zahl wird zur ersten Zahl hinzuaddiert. Die Summe ergibt das neue Zahlenkärtchen, das aufgefunden werden muss. Und so weiter, bis eine Gruppe die Zahl 100 erreicht hat.

Variante:

Die Gruppe erhält von der ÜL ein Blatt. Auf diesem Blatt sind insgesamt 10 beliebige Zahlen notiert. Die Gruppe muss alle Zahlenkärtchen in der angegebenen Reihenfolge – wie oben beschrieben – finden. Wenn alle Zahlen gefunden sind, läuft die Gruppe geschlossen alle Zahlen noch einmal in der Reihenfolge ab.

- **Siehe auch:** [Stundenbeispiel Fitness-Zirkel](#)