



# Fitte Kids

## Fitness für Kids – Zirkel 1

### - Kräftigung, Koordination und Ausdauer -



### Vorbemerkungen/Ziele

Dieser „Fitnessparcours“ für Kinder besteht aus 8 Stationen.

An 7 Stationen führen die Kinder die Übungen einzeln durch. Bei diesen Stationen stehen Kräftigungsübungen in Kombination mit koordinativen Anforderungen im Vordergrund. Die achte Station („Ausdauer-Station“) meistern die Kinder als Team.

Ziel des Zirkels ist es, den Kindern die Möglichkeit zu geben, ihre individuelle Leistungsfähigkeit an den verschiedenen Stationen zu testen. Bei allen Anstrengungen sollten jedoch die Freude und der Spaß an der Bewegung im Vordergrund stehen. Bei jeder Übung wird ein Vorschlag zur Bewertung der Leistung gegeben. In Absprache mit den Kindern, kann die Bewertung jedoch auch auf andere Art und Weise stattfinden. Die Ergebnisse der einzelnen Übungen werden auf der Bewertungskarte eingetragen.

#### Zielgruppe:

Kinder im Grundschulalter und ältere Kinder

#### Es werden folgende Materialien benötigt:

4–6 Langbänke, Taue, 4–5 Gymnastikmatten, 1 Rollbrett, 2 gut prellende Bälle, 14 Markierungshütchen, jeweils 12 Zettel mit Buchstaben je Team

#### Ort:

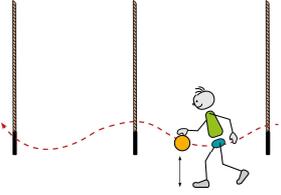
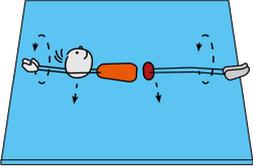
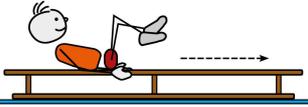
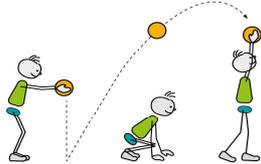
Sporthalle, Turnhalle, großer Bewegungsraum, Schulhof

### Durchführungshinweise

- Für den Zirkel sollte eine Zeit von 60 Minuten eingeplant werden. Steht weniger Zeit zur Verfügung, kann eine Auswahl aus den Stationen stattfinden.
- Vor der Durchführung des Zirkels sollte mit allen Kindern zusammen eine allgemeine Aufwärmungsphase durchgeführt werden.
- Gemeinsam werden die Stationen mit den Kindern aufgebaut und die Übungen besprochen.
- Die Kinder können an den Stationen auch selber Variationen ausprobieren.

# Bewertungskarte

Name: .....

Station		Erreichte Punktzahl
Station 1: Käfergang		
Station 2: Slalomprellen		
Station 3: Baumstamm		
Station 4: Po-Rutsche		
Station 5: Ballfrosch		
Station 6: Rollbrett-Acht		
Station 7: Bauchrutsche		
Station 8: Scrable-Lauf		
Erreichte Gesamtpunktzahl		

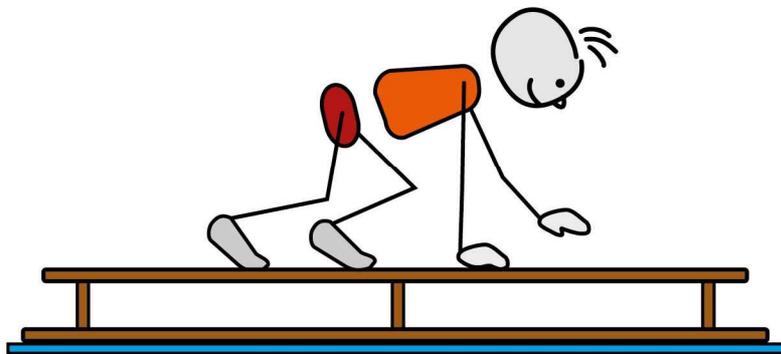
## Station 1: Käfergang

**Material:**  
Langbank

**Ziel:**  
Koordinationsschulung, Förderung des Gleichgewichts und der Geschicklichkeit

### Stationsaufbau

Eine Langbank wird mit der schmalen Seite nach oben (umgedrehte Langbank) aufgestellt. Um die Strecke zu verlängern, können zwei Langbänke hintereinander aufgestellt werden.



### Bewegungsaufgabe

Auf allen Vieren, wie ein laufender Käfer, wird die Langbank von einem zum anderen Ende überquert, ohne dass ein Fuß oder eine Hand den Boden berührt. Am Ende der Langbank wird gewendet.

### Hinweise und Tipps:

- Die Knie dürfen die Langbank nicht berühren.
- Auf die Hände schauen.
- Welche anderen Möglichkeiten gibt es, über die schmale Seite der Langbank zu balancieren?

### Mögliche Bewertung:

Wie viele Banklängen werden im „Käfergang“ geschafft?

## Station 2: Slalomprellen

### Material:

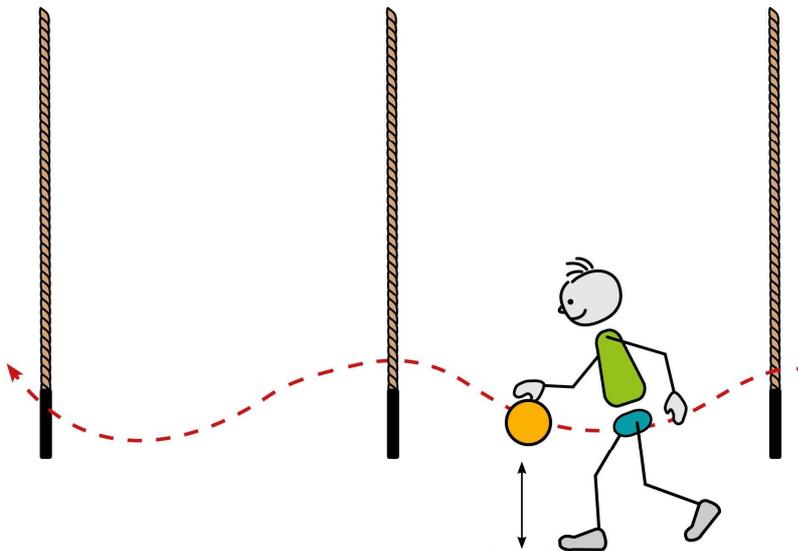
Ausgezogene Klettertaue und ein gut prellender Ball (z.B. Gymnastikball), evtl. Markierungshütchen

### Ziel:

Koordinationsschulung, Förderung der Geschicklichkeit und des Rhythmusgefühls

### Stationsaufbau

Die Klettertaue werden ausgezogen - darauf achten, dass die Taue sicher arretiert sind!  
Am Anfang und Ende der Klettertaue kann evtl. ein Markierungshütchen aufgestellt werden.



### Bewegungsaufgabe

Mit dem Ball in der Hand wird auf der einen Seite der Taue gestartet und im Slalom um die Taue herum der Ball auf die andere Seite gebracht.  
Nach jeder Slalomstrecke wird der Ball mit der anderen Hand geprellt.

### Hinweise und Tipps:

- Stehen keine Taue zur Verfügung, kann das Slalomprellen auch um Stangen oder Markierungshütchen erfolgen.
- Welche anderen Möglichkeiten gibt es, den Ball prellend durch die Slalomstrecke zu bringen? (z.B. rückwärts)

### Mögliche Bewertung:

Wie viele Slalomstrecken werden geschafft?

## Station 3: Baumstamm

### Material:

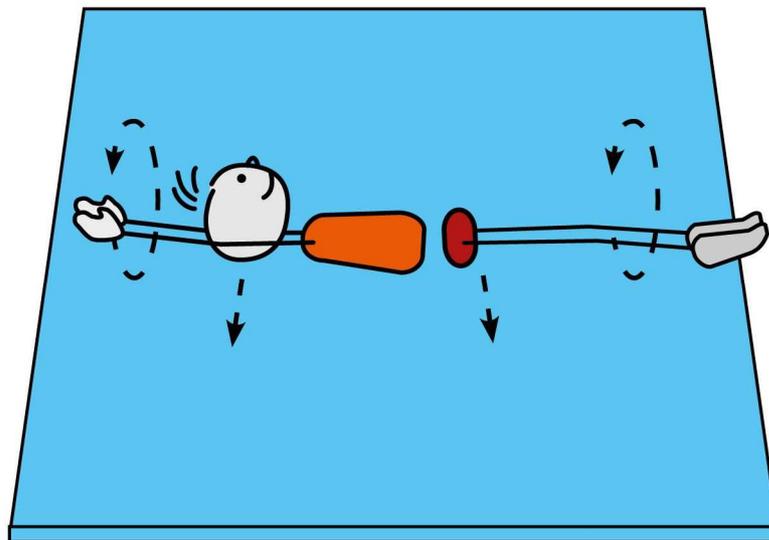
4-5 Gymnastikmatte

### Ziel:

Ganzkörperspannung halten und Rotieren um die Körperlängsachse im Liegen

### Stationsaufbau

Die Matten werden als Mattenbahn ausgelegt.



### Bewegungsaufgabe

Am Anfang der Mattenbahn in Rückenlage mittig auf die Matte legen.

Die Beine und Arme werden lang ausgestreckt.

Nun wird versucht, sich um die Längsachse, wie ein „rollender Baumstamm“, zu drehen.

Am Ende der Mattenbahn angekommen, wird wieder zum anderen Ende der Mattenbahn gerollt.

### Hinweise und Tipps:

- Die Arme und Beine immer ganz gestreckt halten und den ganzen Körper wie ein Brett anspannen.
- Um es einfacher zu machen, können die Arme auch ganz nah am Körper gehalten werden.

### Mögliche Bewertung:

- Wie viele ganze Umdrehungen werden geschafft?
- Wie viele Mattenbahnen werden als „rollender Baumstamm“ geschafft?

## Station 4: Po-Rutsche

### Material:

Langbank, evtl. eine Teppichfliese

### Ziel:

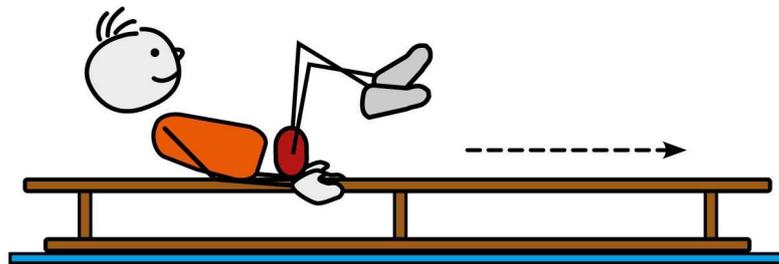
Kräftigung der Bauchmuskeln, Kräftigung der Armmuskulatur

### Stationsaufbau

Die Langbank wird mit der breiten Seite nach oben aufgestellt.

Evtl. werden rechts und links entlang der Langbank Matten zur Sicherung ausgelegt.

Um die Strecke zu verlängern, können zwei Langbänke hintereinander aufgestellt werden.



### Bewegungsaufgabe

In Rückenlage auf der Bank, mit Blick zum anderen Ende der Langbank, beide Beine anwinkeln und die Füße überkreuzen.

Den Kopf und die Schultern leicht anheben.

In dieser Haltung auf der Langbank mit den Händen, die die Bank rechts und links gefasst haben, an das andere Ende der Bank ziehen.

Am Ende der Langbank angekommen, auf der Bank wenden und die Strecke in der gleichen Haltung wieder zurückziehen.

### Hinweise und Tipps:

- Die Haltung (angehobene Beine sowie angehobener Kopf und Schultern) immer beibehalten.
- Der Blick zum Ende der Langbank.
- Evtl. kann eine unter den Rücken und Po gelegte Teppichfliese das Vorwärtsrutschen unterstützen/erleichtern.

### Mögliche Bewertung:

Wie viele Langbank-Strecken werden geschafft?

## Station 5: Ballfrosch

### Material:

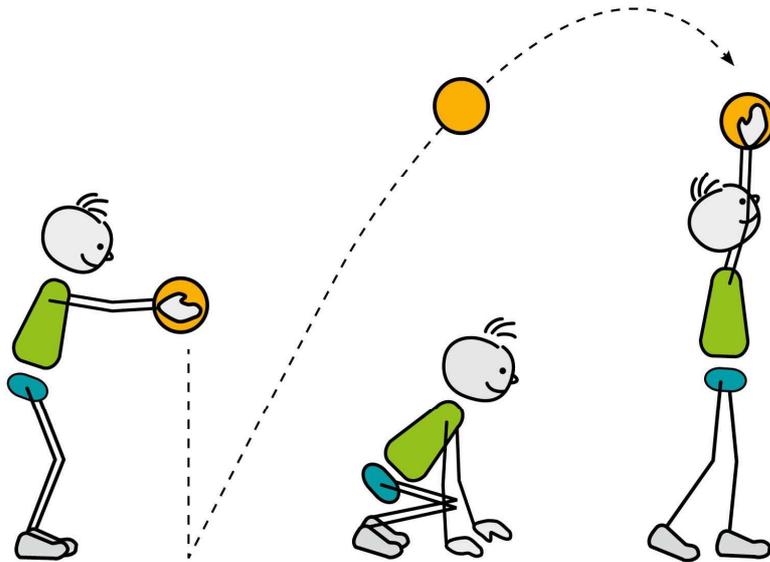
Gut springender Ball

### Ziel:

Koordinationsschulung, Förderung der Reaktions- und Bewegungsschnelligkeit

### Stationsaufbau

Jedes Kind bekommt einen Ball.



### Bewegungsaufgabe

Im Stand den Ball in beide Hände nehmen und kräftig auf den Boden prellen, so dass er weit nach oben springt.

Während der Ball nach oben springt, schnell runter in die Hocke gehen und mit den Händen den Boden berühren.

Dann schnell wieder in den Stand aufrichten und den Ball fangen.

### Hinweise und Tipps:

- Vor der Übung erstmal das Springverhalten des Balls testen.
- Den Ball in der Luft fangen.
- Einfacher wird es, wenn der Ball vor dem Fangen noch einmal aufprellen darf.

### Mögliche Bewertung:

Wie oft kann der Ball nach der Hocke wieder in der Luft aufgefangen werden?

## Station 6: Rollbrett-Acht

### Material:

2 Markierungshütchen und ein Rollbrett

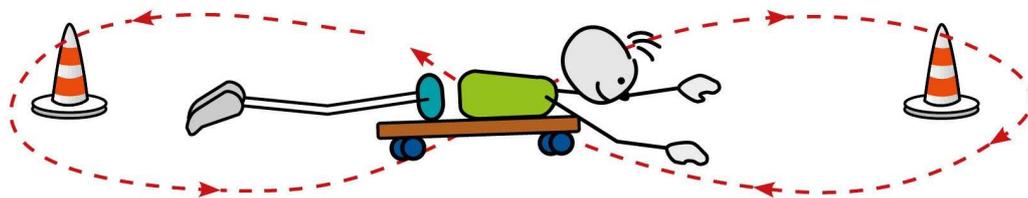
### Ziel:

Kräftigung der Rückenmuskulatur, Kräftigung der Beinmuskulatur, Förderung der Koordination

### Stationsaufbau

Zwei Hütchen werden in einem Abstand von 3–4 Metern aufgestellt.

Der Abstand zwischen den Hütchen kann auch variiert werden, z. B. so viele Meter wie Lebensjahre.



### Bewegungsaufgabe

In Bauchlage auf das Rollbrett legen.

Die Füße vom Boden anheben und dort halten.

Mit Hilfe der Hände um die Hütchen herum eine „liegende Acht“ fahren.

Zwischendurch einen Richtungswechsel durchführen.

### Hinweise und Tipps:

- Die Nase zeigt immer Richtung Boden – den Kopf nicht in den Nacken nehmen!
- Die Füße und Beine immer in der Luft halten.
- Es wird etwas leichter, wenn die Beine angewinkelt werden, so dass die Füße nach oben zeigen.
- Nur mit Hilfe der Hände auf dem Rollbrett fortbewegen.

### Mögliche Bewertung:

Wie viele „liegende Achten“ können gerollt werden?

## Station 7: Bauchrutsche

### Material:

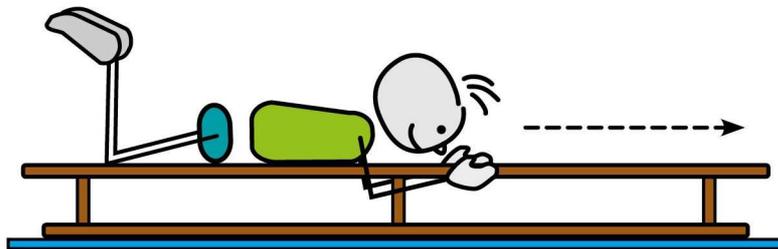
2 Langbänke

### Ziel:

Kräftigung der Armmuskulatur, Kräftigung der Rücken- und Beinmuskeln

### Stationsaufbau

Die beiden Langbänke werden mit der breiten Seite nach oben hintereinander aufgestellt.



### Bewegungsaufgabe

In Bauchlage, mit Blick zum anderen Ende der Langbank, auf die Langbank legen und beide Beine anwinkeln, so dass die Füße nach oben zeigen.

Die Nase zeigt Richtung Bank.

Die Hände greifen rechts und links die Bank vor dem Kopf.

Nun kräftig mit Hilfe der Arme nach vorne über die Langbank rutschen.

Am anderen Ende der Langbank angekommen, auf der Bank wenden und die Strecke in der gleichen Haltung wieder zurücklegen.

### Hinweise und Tipps:

- Die Nase zeigt immer Richtung Bank – nicht nach vorne schauen!
- Die Füße immer in der Luft halten.
- Evtl. auch die Knie von der Bank abheben – dann wird es etwas schwieriger.
- Die Haltung (angehobene Füße und Nasenspitze fast auf der Bank) immer beibehalten.

### Mögliche Bewertung:

- Wie viele „Armzüge“ werden geschafft?
- Wie viele Langbank-Strecken werden geschafft?

## Station 8: Scrabble-Lauf

### Material:

12 Markierungshütchen und 12 Zettel mit Buchstaben (für jedes Team 12 Zettel in einer anderen Farbe)

### Ziel:

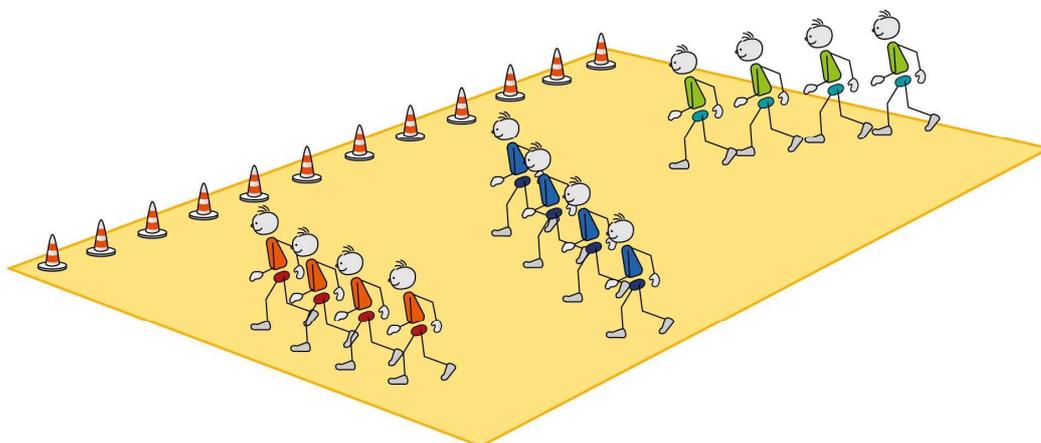
Förderung der Ausdauer, Förderung der Kooperation und Kreativität

### Stationsaufbau

Am Rand der Halle werden die Markierungshütchen in einer Reihe aufgestellt.

Die jeweils 12 Buchstaben zettel für jedes Team in verschiedenen Farben (rote Zettel für das Team „ROT“, blaue Zettel für das Team „BLAU“ und grüne Zettel für das Team „GRÜN“) werden unter den Hütchen versteckt.

Die Kinder bilden Teams und bekommen eine Farbe zugeordnet (rot, blau, grün).



### Bewegungsaufgabe

Jedes Team läuft gemeinsam eine vereinbarte Laufstrecke und dann zu einem Hütchen. Dort nehmen sie sich einen Buchstaben zettel ihrer Teamfarbe und bringen ihn zu ihrem vorher festgelegten Teamplatz.

Dann wird wieder die Laufstrecke gemeinsam im Team absolviert und ein anderes Hütchen angelaufen, wo wieder ein Buchstaben zettel genommen werden darf. Usw.

Sind alle Hütchen angelaufen worden und jedes Team hat seine 12 Buchstaben zettel zum Teamplatz gebracht, sollen die Teams aus den Buchstaben zetteln Worte bilden.

### Hinweise und Tipps:

- Beim Laufen bleibt das Team immer zusammen.

### Mögliche Bewertung:

- Welches Team kann aus den Buchstaben, die meisten Worte bilden?
- Welches Team kann aus den Buchstaben das längste Wort bilden?