

## Fitte Kids

Unserer Umwelt bietet für Kinder nicht immer genügend Anregungen und Anlässe für Bewegung und Spiel. Kinder sind den Medien, der Nutzung attraktiver Transportmittel und den Verführungen zu einem passiven Unterhaltungskonsum ausgesetzt, ohne dass sie - bei intensivem Gebrauch - die Folgen für die körperlich/geistige Gesundheit einschätzen können. Attraktive Fitnessübungen und –aufgaben für Kinder sollten deshalb dem Grundsatz folgen, vielseitige und altersgemäße Herausforderungen zu bieten, die spielerisch konditionelle Fähigkeiten wie Ausdauer, Geschicklichkeit, Schnelligkeit und Körperspannung fördern.

Im Folgenden sind 3 Zirkelstationsprogramme aufgeführt, die allein, zu zweit, zur eigenen Leistungsüberprüfung oder auch im Wettbewerb gegeneinander eingesetzt werden können.

[Zirkelprogramm 1 \(pdf\)](#) Dieser „Fitnessparcours“ für Kinder besteht aus 8 Stationen. An 7 Stationen führen die Kinder die Übungen einzeln durch. Die achte Station („Ausdauer-Station“) meistern die Kinder als Team.

---

[Zirkelprogramm 2 \(pdf\)](#) Dieser „Fitnessparcours“ für Kinder besteht aus 8 Stationen. An 7 Stationen führen die Kinder die Übungen einzeln durch. An einer Station sollen die Kinder in Kleingruppen kreativ werden.

---

[Zirkelprogramm 3 \(pdf\)](#) Dieser „Fitnessparcours“ für Kinder besteht aus 8 Stationen, den die Kinder als Paare gemeinsam durchlaufen. Bei den einzelnen Stationen werden unterschiedliche konditionelle sowie auch koordinative Fähigkeiten gefordert, die die Kinder als Team bewältigen sollen.