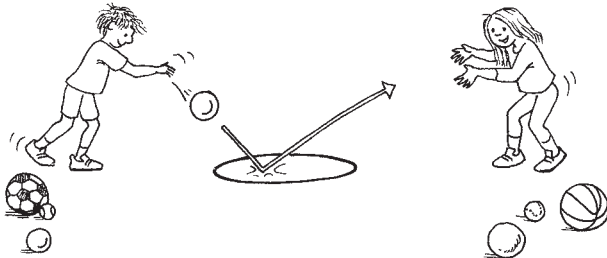


Bronzener Fitness-Führerschein: Koordination

Ball in den Reifen

Ihr braucht verschiedene Bälle und Reifen.
 Werft euch zu zweit die Bälle zu, indem ihr sie als Aufsetzer in einen Reifen tippen lasst. Wie oft schafft ihr das?
 Denkt euch weitere „Reifen-Kunststücke“ mit dem Ball aus und zeigt sie den anderen.

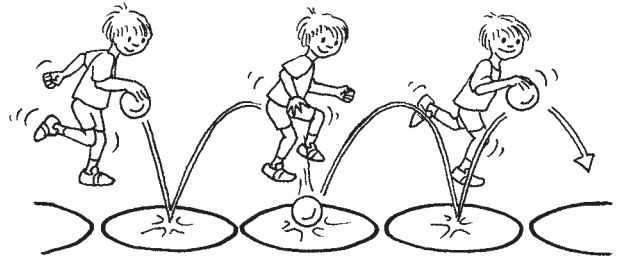


29

Bronzener Fitness-Führerschein: Koordination

Ball in die Reifenschlange

Ihr braucht einen Ball und viele Reifen.
 Lauft neben der „Reifenschlange“ her und prellt dabei den Ball jeweils einmal in einen Reifen.
 Baut mit mehreren Kindern zwei Reifenschlangen auf und prellt und läuft gegeneinander.
 Wer ist am schnellsten?
 Denkt euch weitere „Reifenschlangen-Übungen“ aus und zeigt sie den anderen.



30

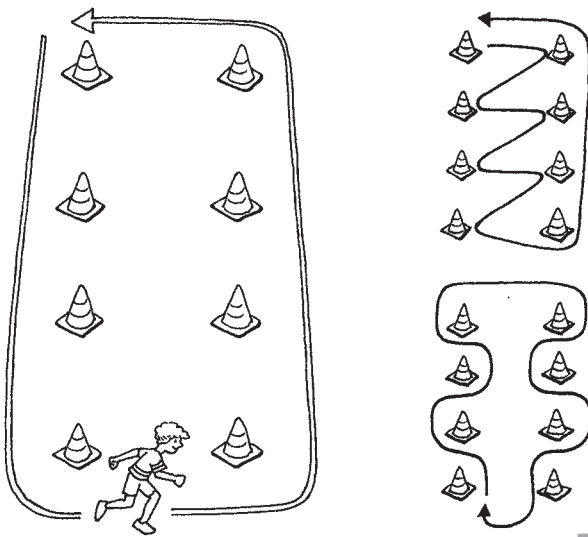
**So, jetzt bist du fit
 für die Generalprobe
 zum bronzenen
 Fitness-Führerschein!**



Goldener Fitness-Führerschein: Ausdauer**Hütchen-Läufer**

Ihr braucht 6–10 Hütchen.

Lauft in den verschiedenen Varianten um die Hütchen. Wer schafft 6, 9 oder 12 Runden?



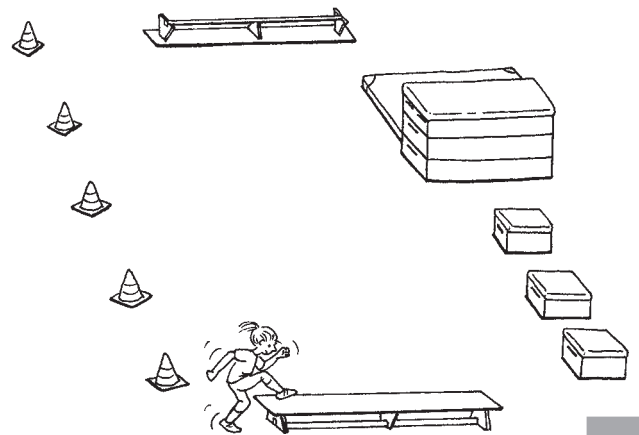
65

Goldener Fitness-Führerschein: Ausdauer**Lauf-Parcours**

Ihr braucht fünf Hütchen, zwei Langbänke, drei kleine Kästen, einen großen Kasten und eine kleine Matte.

Baut den Lauf-Parcours auf. Jeder entscheidet selbst, wie er ihn durchläuft.

Wer schafft 5, 10 oder sogar 15 Runden?



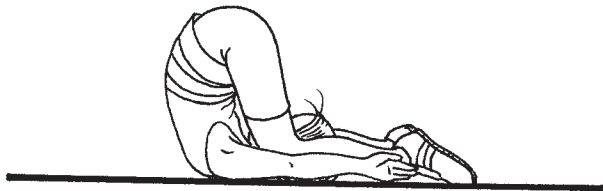
66

Goldener Fitness-Führerschein: Beweglichkeit**Rückenmuskulatur dehnen – C**

Ihr braucht eine Matte.

Lege dich mit dem Rücken auf die Matte und lege die Arme entspannt nach hinten. Führe die Beine nach hinten und lege die Knie neben dem Kopf ab. Halte diese Stellung für 30 Sekunden.

Wiederhole die Übung 3–5-mal.



67

Goldener Fitness-Führerschein: Beweglichkeit**Brust- und Schultermuskulatur dehnen**

Halte dich rücklings am Rahmen einer Sprossenwand oder einer Tür fest. Schiebe deinen Oberkörper langsam nach vorne, bis in der Brust ein Zug zu spüren ist. Halte diese Stellung für 30 Sekunden.

Wiederhole die Übung 3–5-mal.



68

Prüfung: Goldener Fitness-Führerschein

Name: _____

Wähle A oder B bei jedem Fitness-Bereich neu.

A: Schnelligkeit

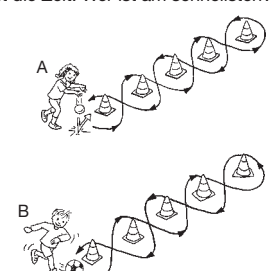
Slalom-Dribbler und -Preller

Ihr braucht 4-6 Hütchen, eine Stoppuhr, einen Fußball und einen Handball.

A: Prellt den Handball im Slalom um die Hütchen hin und zurück.


B: Dribbelt den Fußball im Slalom um die Hütchen hin und zurück.

Messt die Zeit. Wer ist am schnellsten?



80

Bewertung durch Mitschüler

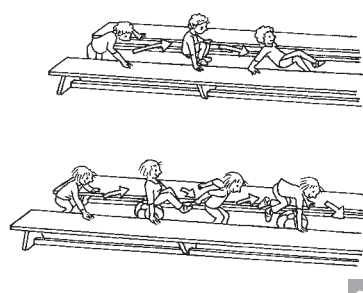


A: Koordination

Langbank-Hüpfer


Ihr braucht zwei Langbänke und drei Medizinbälle.

Bewegt euch – wie unten zu sehen ist – durch die Langbank-Bahn: mehrere Male ohne und mehrere Male mit Medizinbällen.



86

Bewertung durch Mitschüler



Deine Gesamtleistung der „Goldenen Fitness-Führerschein-Prüfung“:



Super!



Gut!



Okay!



Naja!



Übe!

B: Schnelligkeit

Fall- und Tiefstart üben

Beim Fallstart lässt du dich gestreckt nach vorne kippen und sprintest dann über eine Strecke von 10 Metern.



Beim Tiefstart sagt ein Kind das Kommando: „Auf die Plätze! – Fertig! – Los!“



Sprinte nach dem Tiefstart bis zu einer Hallenwand.

82

Bewertung durch Mitschüler



B: Koordination

Zielen und Werfen

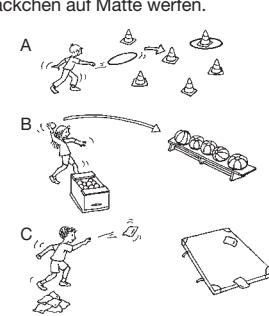
Ihr braucht Hütchen, Reifen, Bälle, Kasten, eine Matte, eine Langbank, Säckchen.

Versucht zu zielen, zu werfen und zu treffen:

A: Reifen um Hütchen werfen.


B: Bälle von Bank werfen.

C: Säckchen auf Matte werfen.



88

Bewertung durch Mitschüler



Du hast ...

bestanden

noch nicht bestanden.

Datum, Unterschrift d. Lehrers/in:
