PDF DOWNLOAD

E-Book komplett

Kopiervorlagen

Bernd Wehren

Mit einem Klassensatz farbiger Führerscheine

Der Fitness-Führerschein

für mehr Beweglichkeit, Ausdauer und Leistungsfähigkeit

Grundschule

2.– 4. Klasse

BRIGG VERLAG
F.-J. Büchler KG

Stöbern Sie in unserem umfangreichen Verlagsprogramm unter

www.brigg-verlag.de

Hier finden Sie vielfältige

- **Downloads** zu wichtigen Themen
- **E-Books**
- gedruckte **Bücher**
- **Würfel**

für alle Fächer, Themen und Schulstufen.

© Brigg Verlag
Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk als Ganzes sowie in seinen Teilen unterliegt dem deutschen Urheberrecht. Der Erwerber des Werkes ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den eigenen Gebrauch und den Einsatz im Unterricht zu nutzen. Die Nutzung ist nur für den genannten Zweck gestattet, nicht jedoch für einen weiteren kommerziellen Gebrauch, für die Weiterleitung an Dritte oder für die Veröffentlichung im Internet oder in Intranets. Eine über den genannten Zweck hinausgehende Nutzung bedarf in jedem Fall der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlags.

Der Brigg Verlag kann für die Inhalte externer Sites, die Sie mittels eines Links oder sonstiger Hinweise erreichen, keine Verantwortung übernehmen. Ferner haftet der Brigg Verlag nicht für direkte oder indirekte Schäden (inkl. entgangener Gewinne), die auf Informationen zurückgeführt werden können, die auf diesen externen Websites stehen.

Bestellnummer: 101DL
ISBN 978-3-95660-**101**-9 (Druckausgabe)

www.brigg-verlag.de

BRIGG VERLAG
F.-J. Büchler KG

Bernd Wehren

Der Fitness-Führerschein

für mehr Beweglichkeit,
Ausdauer und Leistungsfähigkeit

2.–4. Klasse

Mit einem Klassensatz farbiger Führerscheine

Kopiervorlagen

Download-Ansicht

BRIGG VERLAG

Hinweis:
Die beiliegenden Führerscheine können Sie
als Klassensatz unter der Bestell-Nr. 115 nachbestellen.

Download-Ansicht

© by Brigg Verlag KG, Friedberg
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 §§ 60 a, 60 b UrhG: Weder das Werk noch seine Teile dürfen ohne eine solche Einwilligung an Schulen oder in Unterrichts- und Lehrmedien (§ 60 b Abs. 3 UrhG) vervielfältigt, insbesondere kopiert oder eingescannt, verbreitet oder in ein Netzwerk eingestellt oder sonst öffentlich zugänglich gemacht oder wiedergegeben werden. Dies gilt auch für Intranets von Schulen.
Illustration: Astrid Wilkesmann
Satz & Layout: PrePress-Salumae.com, Kaisheim

www.brigg-verlag.de

Inhalt

Einleitung 4

Elternbrief mit Infos zum Fitness-Führerschein 7
Brief für Sportvereine zur Kooperation mit der Schule 8
Poster: Ernährungspyramide 9
Poster: Lauftraining und Pulsmessung mit Fridolin Fitness 11
Poster: Die fünf Fitness-Bereiche und wichtige Trainingstipps 12
Poster: Fitness-Regeln für die Sporthalle 13
Kopiervorlage Hallenboden 14
Ausschneidebögen mit Sportgeräten für eigene Fitness-Übungen 15
Aufwärm- und Abschluss-Spiele ohne Material 17
Stationspass 20
Klassenliste zum Abhaken der Fitness-Führerschein-Prüfungen 21

Der bronzene Fitness-Führerschein

Leichte Ausdauerübungen (Karten 1–6) 22
Leichte Beweglichkeitsübungen (Karten 7–12) 23
Leichte Kraftübungen (Karten 13–18) 25
Leichte Schnelligkeitsübungen (Karten 19–24) 26
Leichte Koordinationsübungen (Karten 25–30) 28
Generalprobe: Bronzene Fitness-Führerschein-Prüfung 30
Bronzene Fitness-Führerschein-Prüfung 32

Der silberne Fitness-Führerschein

Mittlere Ausdauerübungen (Karten 31–36) 34
Mittlere Beweglichkeitsübungen (Karten 37–42) 35
Mittlere Kraftübungen (Karten 43–48) 37
Mittlere Schnelligkeitsübungen (Karten 49–54) 38
Mittlere Koordinationsübungen (Karten 55–60) 40
Generalprobe: Silberne Fitness-Führerschein-Prüfung 42
Silberne Fitness-Führerschein-Prüfung 44

Der goldene Fitness-Führerschein

Schwere Ausdauerübungen (Karten 61–66) 46
Schwere Beweglichkeitsübungen (Karten 67–72) 47
Schwere Kraftübungen (Karten 73–78) 49
Schwere Schnelligkeitsübungen (Karten 79–84) 50
Schwere Koordinationsübungen (Karten 85–90) 52
Generalprobe: Goldene Fitness-Führerschein-Prüfung 54
Goldene Fitness-Führerschein-Prüfung 56

Urkunde 58

Zusatzmaterial für fächerübergreifenden Unterricht

Fitness-Karten für Schüler-Illustrationen 59

Download-Ansicht

Bernd Wehren: Der Fitness-Führerschein · Best.-Nr. 101
© Brigg Verlag KG, Friedberg

Einleitung

Warum ist ein Fitness-Training im Sportunterricht sinnvoll?

Durch mangelnde Bewegung sind viele Kinder heute ungeschickter, unkonzentrierter und zu dick, manche neigen sogar zu Fettleibigkeit. Übergewicht und körperliche Beschwerden wie Kopfschmerzen, Rückenschmerzen und sogar schon Bluthochdruck oder Diabetes können durch zu wenig Sport und falsche Ernährung begünstigt werden.
Regelmäßiger Sport kann motorische und soziale Fähigkeiten sowie die körperliche Entwicklung eines Kindes fördern. Darüber hinaus steigert Sport auch die Leistungs- und Lernfähigkeit von Kindern, denn je mehr Reize aus dem Bewegungsapparat im Gehirn ankommen, umso besser kann sich dieses entwickeln. Somit hängen motorische und sprachliche Entwicklung voneinander ab. Kinder, die sich geschickt und sicher im realen Raum orientieren und bewegen können, haben auch im Zahlenraum weniger Schwierigkeiten.
Und nicht zuletzt müssen Kinder sich auch mal richtig auspowern können, um ausgeglichen zu sein.

Einsatz der Kopiervorlagen für ein Fitness-Training

Mit dem Material des Fitness-Führerscheins trainieren Ihre Schüler in Kleingruppen die **fünf Fitness-Bereiche** Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft, Koordination und Schnelligkeit. Insgesamt 90 illustrierte Fitness-Karten mit klar beschriebenen und leicht durchzuführenden Übungen sorgen für einen differenzierten und abwechslungsreichen Sportunterricht.
Die Leitfigur Fridolin Fitness begleitet die Schüler während des gesamten Fitness-Trainings und kann gut zur Motivation eingesetzt werden.
Kopieren Sie die Seiten mit den Fitness-Karten (S. 22–29, 34–41, 46–53) auf farbiges Papier (z. B. hellbraun = bronzener Übungsteil, grau = silberner Übungsteil und gelb = goldener Übungsteil), laminieren Sie diese anschließend und schneiden Sie die Fitness-Übungen dann zu handlichen Karten zurecht.
Die 30 leichten Fitness-Karten sowie die bronzene Generalprobe (S. 30–31) bereiten die Kinder auf die bronzene Fitness-Führerschein-Prüfung (S. 32–33) vor – die 30 mittleren Fitness-Karten sowie die silberne Generalprobe (S. 42–43) auf die silberne Fitness-Führerschein-Prüfung (S. 44–45) und die 30 schweren Fitness-Karten sowie die goldene Generalprobe (S. 54–55) auf die goldene Fitness-Führerschein-Prüfung (S. 56–57).
Zu jedem Fitness-Bereich finden Sie 6 illustrierte **Fitness-Karten** (z. B. 6 leichte Ausdauer-Karten), wobei sich die Fitness-Bereiche auch überschneiden können, z. B. Schnellkraft oder Kraftausdauer. Sie können die 6 laminierten Fitness-Karten als Stationslauf in der Sporthalle auslegen. Oder Sie wählen aus jedem Fitness-Bereich je 2 Fitness-Karten, sodass Sie 10 Karten für einen Stationslauf auslegen. Wählen Sie vor jeder Fitness-Stunde immer 8–10 neue Fitness-Karten aus, die Sie in der Sporthalle auslegen möchten.
Sie können einzelne Fitness-Karten bei bestimmten Schülern auch ganz gezielt einsetzen, z. B. vor einer Fitness-Führerschein-Prüfung. Oder Sie kopieren alle Übungen eines Fitness-Bereichs, sodass jeder Schüler seine Übungen individuell aussuchen und durchführen kann. Sie sollten jedoch darauf achten, dass die Schüler immer in **Kleingruppen** üben, da sie sich gegenseitig helfen und bewerten sollen.
Den **Stationspass** (S. 20) sollten Sie für jeden Schüler jeweils vor dem bronzenen, silbernen und goldenen Fitness-Übungsteil kopieren,

Download-Ansicht

Bernd Wehren: Der Fitness-Führerschein · Best.-Nr. 101
© Brigg Verlag KG, Friedberg

sodass die Schüler vor Durchführung einer Station die Karten-Nummer, die sich rechts unten auf jeder Karte befindet, auf dem Pass eintragen können. Legen Sie zu diesem Zweck an jede Station bzw. zu jeder Karte einen Stift bereit. So wissen die Schüler zu Beginn jeder Sportstunde, welche Fitness-Übungen sie bereits gemacht haben und welche noch nicht.
Wenn ein Schüler eine Fitness-Übung durchgeführt hat, darf ein Mitschüler aus seiner Kleingruppe auf dem Stationspass des Schülers das entsprechende Lachgesicht anmalen – je nach Leistung und Qualität der Bewegungsdurchführung des Schülers. So lernen die Schüler, sich gegenseitig sachlich zu korrigieren, auf eine bewegungsrichtige Durchführung zu achten und sich zu bewerten. Sammeln Sie die Stationspässe nach einer Fitness-Stunde wieder ein und verteilen Sie diese wieder zu Beginn der nächsten Stunde. So wissen Sie und die Kinder nach 4–6 Sportstunden, welche Fitness-Übungen richtig durchgeführt wurden, ob alle Leistungen erbracht worden sind und somit die bronzene Generalprobe durchgeführt werden kann. Oder man erkennt am Stationspass, ob einige Fitness-Übungen noch gemacht oder wiederholt werden sollten.
Bei den **Generalproben** und den **Prüfungen** – für die Sie jeweils eine Sportstunde einkalkulieren sollten – erhält jeder Schüler die jeweiligen, doppelseitig kopierten Arbeitsblätter. Die Schüler schreiben ihren Namen darauf, wählen eine der zwei Karten pro Fitness-Bereich aus (A oder B), führen diese aus, bewerten sich gegenseitig und wählen danach die nächste Übung des nächsten Fitness-Bereichs aus. Nach der Generalprobe schreiben sich die Kinder gegenseitig Tipps auf.
Nach jeder der drei Fitness-Führerschein-Prüfungen sammeln Sie die Arbeitsblätter ein, bewerten die Gesamtleistung, tragen sie in die Klassenliste (S. 21) ein und unterschreiben den farbigen Führerschein, den die Schüler im Klassenraum erhalten und im Etui aufbewahren – oder die Führerscheine werden gesammelt im Klassenraum aufbewahrt.
Zudem können Sie die Urkunde (S. 58) auf Karton kopieren und am Ende des gesamten Fitness-Trainings verleihen.

Tipps zur Durchführung des Fitness-Trainings

1. Jede Fitness-Stunde sollte mit einem Aufwärmspiel beginnen, den Kern der Stunde bildet dann die Durchführung der Fitness-Übungen und am Ende sollte wieder ein gemeinsames Abschlussspiel gespielt werden.
2. Die Fitness-Übungen sollten die Schüler in 3–5er-Gruppen durchführen und sich dabei korrigieren, gegenseitig Tipps geben, aber auch anhand der Lachgesichter bewerten.
3. Führen Sie das Fitness-Training kontinuierlich über einen Zeitraum von 4–8 Wochen durch – je nach Intensität und Sportstundenanzahl pro Woche.
4. Wenn die Trainingshäufigkeit gering ist – z. B. nur einmal pro Woche –, sollten Sie Stationsläufe bzw. Circuits mit 8–12 Fitness-Übungskarten anbieten, bei dem der gesamte Bewegungsapparat beansprucht wird bzw. alle fünf Fitness-Bereiche berücksichtigt werden.
5. Beim Fitness-Training sollten sich die Schüler nicht vollständig verausgaben. Sie sollten Ruhepausen und Trinkpausen ermöglichen.
6. Gestalten Sie das Fitness-Training abwechslungsreich, indem Sie die Belastungsintensität, Fitness-Übungen sowie Sportgeräte verändern und wechseln. Wählen Sie entsprechende Fitness-Karten zuvor aus.
7. Besprechen Sie mit den Kindern, wie sie sich vor, während und nach dem Training fühlen und wie der Ablauf, das Training usw. verbessert werden könnten.
8. Loben und motivieren Sie die Kinder – vor allem die Kinder, für die die Fitness-Übungen besonders anstrengend sind.

Download Ansicht

Bernd Wehren: Der Fitness-Führerschein · Best.-Nr. 101
© Brigg Verlag KG, Friedberg

Weitere Materialien zur Differenzierung

Zwölf **Aufwärm- und Abschluss-Spiele** ohne Material (S. 17–19), die sie auch kopieren, laminieren und zu handlichen Spiele-Karten zurechtschneiden sollten, ergänzen das Fitness-Training sinnvoll.
Die **Ausschneidebögen** mit Sportgeräten und Sportmaterialien (S. 15–16) lassen Ihre Schüler kreativ werden: Sie können eigene Fitness-Übungen und Stationen für ein eigenes „Fitness-Studio“ entwickeln und die Stationen dann auf das Hallenboden-Arbeitsblatt (vergrößert kopiert, S. 14) aufkleben. Dieses selbst ausgedachte „Fitness-Studio“ wird dann in der Sporthalle nachgebaut.
Zudem werden Sie und Ihre Schüler durch zahlreiche **Poster** (Ernährungspyramide, Lauftraining, Fitness-Tipps, Fitness-Regeln, S. 9–13) dabei unterstützt, sich weiterhin gesund zu ernähren und nach Gesundheitsregeln täglich Sport zu treiben.
Der **Elternbrief** (S. 7) dient dazu, auch die Eltern in das Vorhaben einzubeziehen, Adressen von ortsansässigen Sportvereinen weiterzugeben und so für einen positiven Langzeiteffekt zu sorgen. Mit dem **Kooperationsbrief** (S. 8) können Sie auch Sportvereine in die Schule einladen und ihnen die Möglichkeit geben, ihren Sport dort vorzustellen. So kann eine langfristige Kooperation zwischen Ihrer Schule und den Sportvereinen entstehen und Schüler werden eventuell dazu motiviert, an einem Schnuppertraining teilzunehmen und im besten Falle dem Sportverein beizutreten.

Fächerübergreifendes Arbeiten

Auf den Seiten 59 bis 65 finden Sie als Zusatzmaterial weitere Fitness-Karten ohne erklärende Illustrationen. Vergrößern Sie diese sieben Seiten auf DIN A3 und kopieren Sie mehrfach die Ausschneidebögen mit den Sportgeräten (S. 15–16). Im Deutsch- oder/und Kunstunterricht können Ihre Schüler in Gruppenarbeit die vier Fitnessübungen pro DIN-A3-Seite lesen und passende Sportgeräte ausschneiden und unter die Texte kleben. Ergänzend können die Schüler die Fitness-Karten noch mit Bleistift bemalen, z. B. mit weiteren Sportgeräten und Strichmännchen. Nachdem die Schüler die Karten illustriert haben, verkleinern Sie die Seiten wieder auf DIN-A4-Format, laminieren sie und schneiden die Fitness-Karten aus, sodass Sie diese im Sportunterricht einsetzen können.

Viel Spaß und einen langfristigen Erfolg mit dem Fitness-Führerschein
wünschen Ihnen und Ihren Schülern

Fridolin Fitness und Bernd Wehren

Download-Ansicht

Bernd Wehren: Der Fitness-Führerschein · Best.-Nr. 101
© Brigg Verlag KG, Friedberg

_____

Ort, Datum

Liebe Eltern der Klasse _____,

Ihr Kind und die anderen Kinder der Klasse machen momentan den „Fitness-Führerschein“. Dabei trainieren die Kinder ihre Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft, Koordination und Schnelligkeit.

Damit das Training und die Führerschein-Prüfungen einen langfristigen und positiven Effekt auf die Gesundheit Ihres Kindes haben, erhält Ihr Kind zwei Poster für zu Hause:
– ein Poster mit Fitness-Übungen und Trainingstipps sowie
– ein Poster mit der Ernährungspyramide für eine gesunde, ausgewogene Ernährung.
Bitte hängen Sie beide Poster für Ihr Kind gut sichtbar auf. Oder bewahren Sie die Poster für Ihr Kind griffbereit auf.

Zudem finden Sie unten Adressen und Ansprechpartner einiger ortsansässiger Sportvereine. In Absprache mit Ihrem Kind können Sie oder Ihr Kind bei dem einen oder anderen Verein nach einem Schnuppertraining fragen. Vielleicht schließt sich Ihr Kind mit anderen Kindern aus der Klasse oder Schule zusammen, um an einem Schnuppertraining teilzunehmen? Fragen Sie einfach andere Eltern, Kinder oder mich.

Ich danke Ihnen für Ihre Zusammenarbeit und verbleibe mit freundlichem Gruß

_____

Unterschrift

Fußballverein(e): Schwimmverein(e): Turnverein(e): Handballverein(e):

Leichtathletikverein(e): Basketballverein(e): Sonstige Sportvereine:

Download-Ansicht

Bernd Wehren: Der Fitness-Führerschein · Best.-Nr. 101
© Brigg Verlag KG, Friedberg

_____

Ort, Datum

Sehr geehrte Damen und Herren,

Ich bin Sportlehrer/in an der Grundschule:

_____

Tel.: _____ E-Mail: _____

Meine Schüler machen momentan den „Fitness-Führerschein“. Dabei trainieren die Kinder ihre Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft, Koordination und Schnelligkeit, um ihnen so u. a. auch einen Einstieg in einen Sportverein zu erleichtern.

Um eine Kooperation zwischen unserer Schule und Ihrem Sportverein aufzubauen, würde ich mich freuen, wenn eine Trainerin oder ein Trainer Ihres Vereins (evtl. mit einigen Sportlern Ihres Vereins) an einem Vormittag zu uns in die Schule kommen und Ihren Sport sowie Ihre Trainingsarbeit vorstellen könnte.

Sie können mich vormittags in der Schule in der Zeit von _____ – _____ Uhr anrufen. Oder Sie schreiben mir – per Briefpost oder per E-Mail.

Ich würde mich sehr freuen, wenn Sie Interesse an einer Präsentation hätten, um sportinteressierte Kinder für Ihren Sportverein zu gewinnen, und Kontakt mit mir aufnehmen würden.

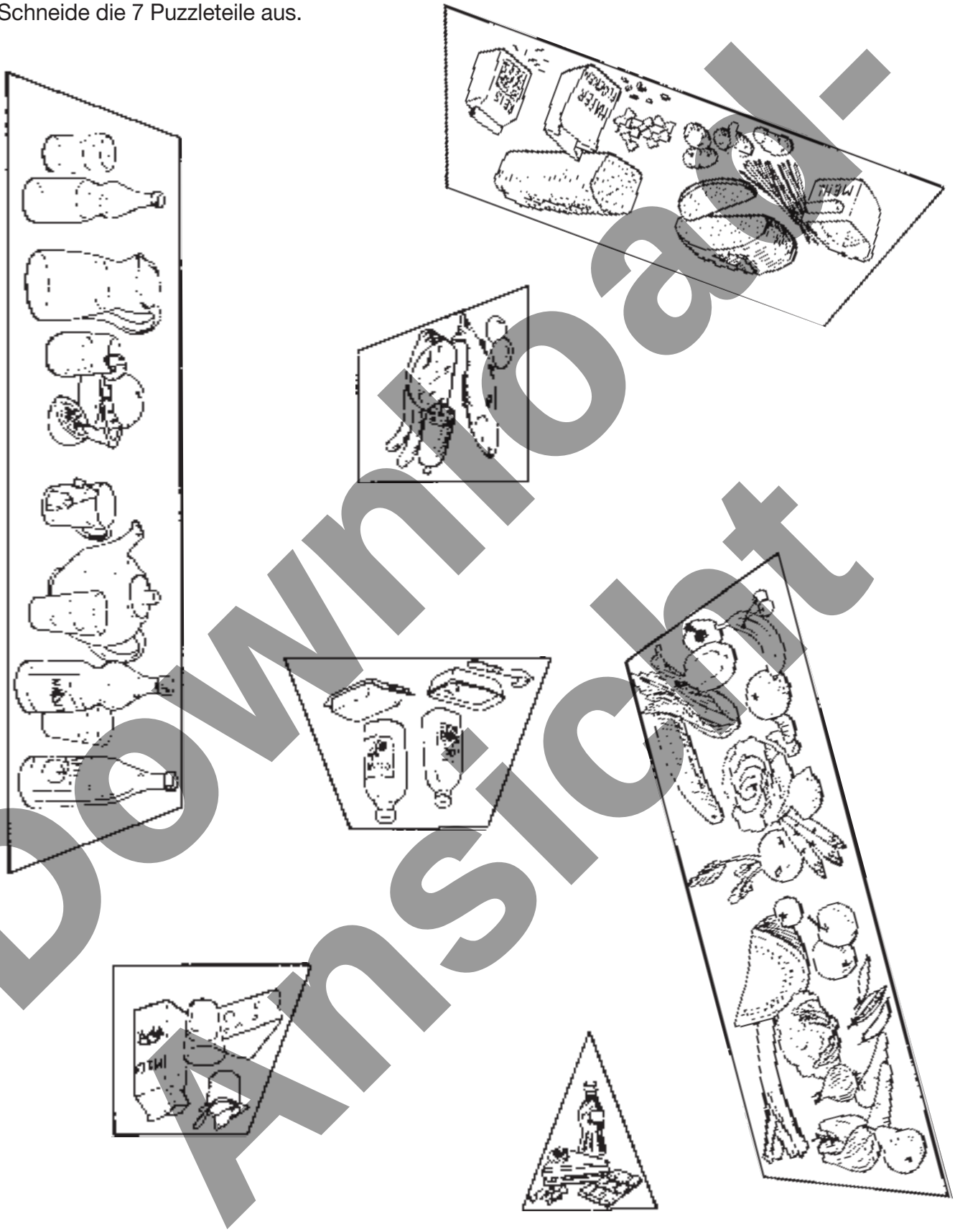
Mit sportlichen Grüßen

Download-Ansicht

Bernd Wehren: Der Fitness-Führerschein · Best.-Nr. 101
© Brigg Verlag KG, Friedberg

Ernährungspyramide – Ausschneideseite

Schneide die 7 Puzzleteile aus.



Download-Ansicht

Bernd Wehren: Der Fitness-Führerschein · Best.-Nr. 101
© Brigg Verlag KG, Friedberg

Ernährungspyramide – Klebeseite

1. Ordne und lege die Puzzleteile richtig in das Dreieck.
2. Klebe die 7 Puzzleteile auf.
3. Schreibe auf die Linien, welche Nahrungsmittel du dort siehst.
4. Erkläre die Ernährungspyramide.

Download-Ansicht

Bernd Wehren: Der Fitness-Führerschein · Best.-Nr. 101
© Brigg Verlag KG, Friedberg

Lauftraining und Pulsmessung mit Fridolin Fitness

1. Male Körperteile und Kleidungsstücke von Fridolin Fitness farbig an, wenn du die entsprechenden Minuten oder Runden gejoggt bist (z. B. die Socken, wenn du 2 Minuten oder 2 Runden gejoggt bist).
2. Miss deinen Puls.

Puls messen:
Miss deinen Pulsschlag vor und nach dem Laufen am Hals oder Handgelenk. Fühle und zähle deine Pulsschläge 1 Minute lang.

3. Vergleiche deine Pulszahl mit Mitschülern.
4. Bei welcher Laufart wird dein Puls schneller und wann langsamer? Und warum?
5. Wie lange dauert es, bis dein Puls wieder normal ist (= Ruhepuls)?
6. Schreibe deine Pulszahl neben die gelaufenen und angemalten Felder. Was stellst du fest?

Download-Ansicht

Bernd Wehren: Der Fitness-Führerschein · Best.-Nr. 101
© Brigg Verlag KG, Friedberg

Die fünf Fitness-Bereiche und wichtige Trainingstipps

1. Trainiere täglich 10–15 Minuten oder 2–3-mal pro Woche 30 Minuten – am besten mit anderen zusammen.
2. Laufe dich locker warm und nach dem Training aus, z. B. im Garten. Oder laufe mit Mama und Papa.
3. Dehne deinen Körper vor und nach dem Training langsam, ohne ruckartige Bewegungen.
4. Verausgabe dich nicht! Trainiere mit Ruhepausen und Trinkpausen.
5. Trainiere nur, wenn du gesund bist (kein Fieber, keine Erkältung …).

Ausdauerlauf-Training:

a) Zu Beginn solltest du abwechselnd laufen und gehen (2 Minuten laufen, 1 Minute gehen, 2 Minuten laufen, 1 Minute gehen usw.).
b) Erhöhe zuerst nach und nach die Laufstrecke und erst dann deine Laufgeschwindigkeit.
c) Wenn du eine lange Strecke läufst, solltest du so schnell laufen, dass du dich dabei unterhalten kannst.
d) Dehne deine Muskeln nach jedem Training.
e) Ein guter Laufschuh ist notwendig, wenn du lange trainierst.

Beweglichkeits-Training:

a) Beim Dehnen („Stretching“) werden deine Muskeln ca. 30 Sekunden gestreckt. Dabei bleibst du in einer bestimmten Dehnstellung, ohne sie zu verändern.
b) Durch das Dehnen bleiben deine Muskeln elastisch und sie werden erwärmt. Auch deine Gelenke bleiben beweglich.
c) Das Dehnen beugt Verletzungen vor.

Kraft-Training:

a) Wärme dich vor dem Kraft-Training immer auf.
b) Führe leichte Kraftübungen für Arme, Beine, Oberkörper durch, keine Extrembelastungen.
c) Führe die Übungen bewegungsrichtig und genau durch.
d) Führe Kraftübungen mit geradem Rücken durch (kein Hohlkreuz).
e) Atme bei Kraftanstrengung aus, beim Entspannen ein. Vermeide Pressatmung (= roter Kopf).

Schnelligkeits-Training:

a) Bevor du die Schnelligkeit trainierst, solltest du dich ca. 15 Minuten dehnen und aufwärmen.
b) Trainiere zuerst den genauen Bewegungsablauf mehrfach langsam, bevor du den Ablauf schnell durchführst.
c) Trainiere deine Schnelligkeit nur dann, wenn du es wirklich willst.

Koordinations-Training:

a) Bevor und während du die Koordination trainierst, stelle dir immer wieder die Übung und den Übungsablauf im Kopf vor.
b) Trainiere zuerst den genauen Bewegungsablauf mehrfach langsam, bevor du den Ablauf schnell durchführst.

Download-Ansicht

Bernd Wehren: Der Fitness-Führerschein · Best.-Nr. 101
© Brigg Verlag KG, Friedberg

Fitness-Regeln für die Sporthalle

1. Wir tragen in jeder Fitness-Stunde Sportzeug (Turnschuhe, Sporthose und T-Shirt).

2. Wir legen Uhren und Schmuck ab, damit wir niemanden verletzen.

3. Wir binden lange Haare mit einem Haarband zusammen.

4. Wir lassen Getränkeflaschen in der Umkleidekabine. Bei Trinkpausen gehen wir langsam und leise aus der Turnhalle raus und kommen genauso wieder zurück.

5. Wir laufen uns vor dem Fitness-Training warm.

6. Wir helfen uns und geben uns gegenseitig Tipps während der Fitness-Übungen.

7. Wir holen Sportgeräte und bauen die Fitness-Stationen gemeinsam in Ruhe auf und wieder ab.

8. Wir achten auf die Zeichen des Lehrers!
   Bei Gesprächen sind wir leise!
   Wir hören dem Lehrer oder den Mitschülern zu!

9. Wir machen genügend Pausen und verausgaben uns nicht.

Download-Ansicht

Bernd Wehren: Der Fitness-Führerschein · Best.-Nr. 101
© Brigg Verlag KG, Friedberg

(Kopieren Sie den Hallenboden auf DIN A3 oder A2. Ihre Schüler bekleben den Hallenboden mit ihren erfundenen Fitness-Stationen und fertig ist das Fitness-Studio, das sie in der Halle nachbauen. Die Fitness-Stationen basteln die Schüler aus den Geräte-Vorlagen von S. 15/16 zusammen und malen ggf. weitere Sportgeräte dazu.)

Download-Ansicht

Bernd Wehren: Der Fitness-Führerschein · Best.-Nr. 101
© Brigg Verlag KG, Friedberg