



Internationales Jahr
des Sports und
der Sporterziehung

Ein Projekt des

sportverein
suhr



Moving Kids

Komm und bewege dich mit!

Jeder Tag wird zum Erlebnis: 20 Minuten Bewegung und du bist fit für den Sommer! Ein Projekt der Jugendsport-gruppe Mädchen Mittelstufe.

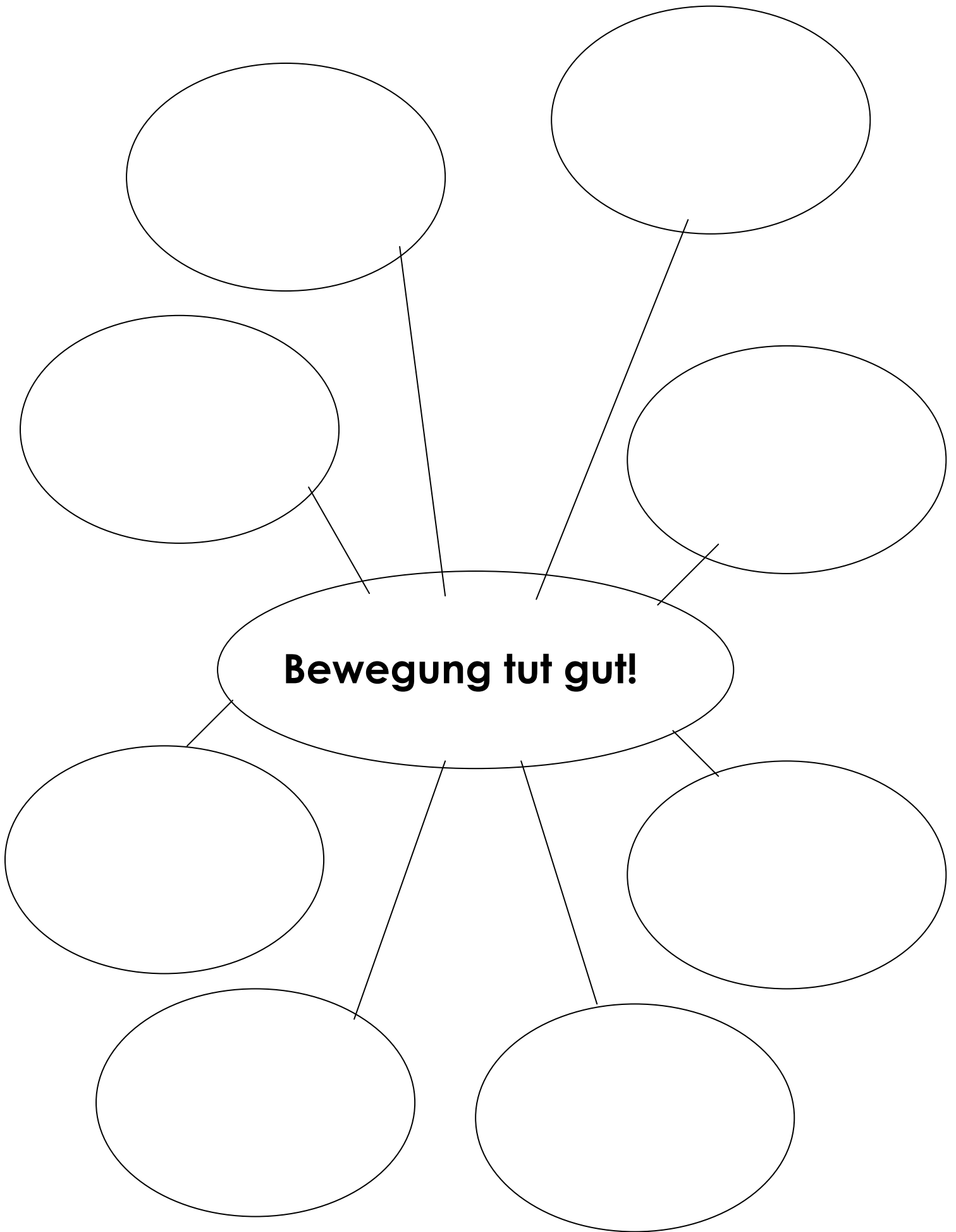
Mein Tagebuch



Weitere Informationen unter www.sportverein-suhr.ch

Inhaltsverzeichnis

- 1. Bewegung tut gut!**
- 2. Meine Bewegungszeit im Alltag**
- 3. Alles i.O.? - Meine Ernährung**
- 4. Ideenbörse: Pausenplatzspiele**
- 5. Entspannungsübungen für dich**



Mein Bewegungsplan

25. April bis 1. Mai 2005

Montag		Dienstag		Mittwoch	
	☺		☺		☺
Donnerstag		Samstag		Sonntag	
	☺		☺		☺

2. Mai bis 8. Mai 2005

Montag		Dienstag		Mittwoch	
	☺		☺		☺
Donnerstag		Samstag		Sonntag	
	☺		☺		☺

9. Mai bis 15. Mai 2005

Montag		Dienstag		Mittwoch	
	☺		☺		☺
Donnerstag		Samstag		Sonntag	
	☺		☺		☺

16. Mai bis 22. Mai 2005

Montag		Dienstag		Mittwoch	
	☺		☺		☺
Donnerstag		Samstag		Sonntag	
	☺		☺		☺

23. Mai bis 29. Mai 2005

Montag		Dienstag		Mittwoch	
	☺		☺		☺
Donnerstag		Samstag		Sonntag	
	☺		☺		☺

30. Mai bis 5. Juni 2005

Montag		Dienstag		Mittwoch	
	☺		☺		☺
Donnerstag		Samstag		Sonntag	
	☺		☺		☺

6. Juni bis 12. Juni 2005

Montag		Dienstag		Mittwoch	
	☺		☺		☺
Donnerstag		Samstag		Sonntag	
	☺		☺		☺

13. Juni bis 19. Juni 2005

Montag		Dienstag		Mittwoch	
	☺		☺		☺
Donnerstag		Samstag		Sonntag	
	☺		☺		☺

20. Juni bis 26. Juni 2005

Montag		Dienstag		Mittwoch	
	☺		☺		☺
Donnerstag		Samstag		Sonntag	
	☺		☺		☺

27. Juni bis 3. Juli 2005

Montag		Dienstag		Mittwoch	
	☺		☺		☺
Donnerstag		Samstag		Sonntag	
	☺		☺		☺

4. Juli bis 10. Juli 2005

Montag		Dienstag		Mittwoch	
	☺		☺		☺
Donnerstag		Samstag		Sonntag	
	☺		☺		☺

Mein bewegtes Tagebuch

Martina hat heute in ihr Tagebuch folgendes Geschrieben. Wie sieht's bei dir aus?

7.00 Uhr - Aufstehen

Heute bin ich irgendwie nicht recht wach geworden. Ich habe gegähnt und mich gestreckt, aber das half alles nichts. Also habe ich den «Braten gekehrt». Wie das geht? Ganz einfach: Ich stütze mich auf die Unterarme und halte mich gestreckt, einmal mit dem Bauch nach unten, einmal nach oben. Manchmal mache ich auch noch die Kerze oder einen Katzenbuckel. Aber das habe ich heute sein lassen. Stattdessen habe ich gut «Zmorge» gegessen.

7.30 Uhr - Zähne putzen

Etwas vom Langweiligsten, was es gibt, ist das Zähneputzen. Deshalb vertreibe ich mir dabei die Zeit, stehe auf einem Bein, auf die Zehenspitzen, schliesse die Augen und stelle mir vor, ich sei ein Flamingo. Ich kann das ziemlich lange.

7.45 Uhr – Auf dem Schulweg

Mein Schulweg ist recht interessant. Ich gehe ihn immer mit meiner besten Freundin. Zum Glück gibt es da nicht so viel Verkehr. So nehmen wir auch das Rollbrett oder das Trottnet mit. Im Sommer fahre ich manchmal auch mit den Inlineskates. Letztes Jahr hat unsere Klasse noch bei diesem Rope-Skipping- Wettbewerb mitgemacht. Ich habe etwa 10 000 Sprünge gemacht, viele davon auf dem Schulweg. Einige von meinen Mitschülern werden von ihren Eltern im Auto gebracht. Das finde ich etwas doof. So gefährlich ist es auch nicht und eben – man verpasst so viel!

8.00 Uhr – Vor dem Unterricht

Ich bin oft etwas früher in der Schule. Wir beginnen dann schon ein Spiel. Gummitwist oder Fangen. Manchmal bin ich die Erste auf dem Pausenplatz und dann trotzdem die Letzte im Schulzimmer, weil ich noch irgendwas übe.

8.20 bis 10.00 Uhr – Im Unterricht

Unsere Lehrerin lässt uns nicht nur rumsitzen. Wir können uns auch bewegen. Zum Beispiel beginnen wir den Tag immer mit einem Lied. Wir klatschen und stampfen den Rhythmus und gehen im Zimmer herum. Manchmal macht sie auch ein Spiel während des Unterrichts. Oder wir müssen, um etwas zu lernen oder zu repetieren, in eine Ecke gehen und dort auf Brettern balancieren und gleichzeitig rechnen und lesen. Wir sind auch schon aus dem Schulzimmer gegangen und haben auf der Treppe gerechnet. Irgendwie habe ich das so schneller kapiert. Oder wenn wir etwas lesen müssen, können wir auswählen, wo wir das tun wollen und auch wie. Ich liege dabei am liebsten auf dem Bauch.

10.00 bis 10.15 Uhr – Grosse Pause

Also, jede Klasse hat eine eigene Materialkiste mit Bällen, Springseilen, Frisbees und Tischtennisschlägern und so. Das können wir alles brauchen in der grossen Pause. Jede Woche sind zwei andere für die Kiste verantwortlich und müssen schauen, dass alles wieder drin ist, wenn die Pause fertig ist. Wir haben auch zwei Tischtennistische auf dem Pausenplatz. Weil alle spielen wollen, machen wir immer Rundlauf. So spielen manchmal 20 an einem Tisch. Es hat auch noch Stelzen und Jonglierbälle.

11.50 Uhr – Schulschluss

Zehn Minuten bevor es läutet, legen wir die Bücher und Hefte weg und gehen nach vorne in den Kreis. Dann machen wir immer etwas zum Abschluss. Im Moment müssen immer zwei Kinder eine Übung vorzeigen. Die anderen machen diese nach. Manchmal singen wir zum Abschluss noch etwas. Wir sind auch schon auf den Pausenplatz gegangen und haben ein Spiel gemacht. Zum Beispiel Versteckis.

14.00 Uhr – Hausaufgaben

Wenn ich am Nachmittag frei habe, zum Beispiel am Mittwoch, dann muss ich zuerst immer meine Hausaufgaben machen. Manchmal bekommen wir auch Bewegungsaufgaben, die wir üben müssen. Beispielsweise die Rolle vorwärts, auf einem Bein ein Viereck hüpfen oder den Hampelmann zehnmal springen können. Aber das ist einfach. Wenn ich fertig bin, gehe ich oft auf den Schulhausplatz. Da ist immer etwas los!

Mein bewegter Alltag

Auf dem Schulweg

In die Schule? Natürlich immer zu Fuss oder mit Fahrrad, Mini-Scooter, Skateboard, Inline-Skates und anderen Fortbewegungsgeräten! Vergesst nicht die korrekte Schutzausrüstung. Den Schulweg könnt ihr zur Abwechslung mit einem Springseil zurücklegen. Als zusätzliche Aufgabe lanciert ihr z. B. einen Wettbewerb: Wer schafft am meisten Hüpfen mit dem Springseil? Einbeinige Hüpfen zählen doppelt, rückwärts gesprungene Hüpfen zählen dreifach usw. Auf dem Schulweg finden sich niedrige Mauern, Bordsteine usw., die sich zum Balancieren oder Überspringen eignen. Wer überquert am meisten Hindernisse auf einer bestimmten Strecke? Wer kreierte die schönste Balance-Pose auf einem Baumstamm? Äste von Bäumen, Tafeln und Pfosten eignen sich für einen Hochsprung-Wettbewerb oder als Zielscheibe für ein Zielwerfen mit Tannzapfen oder Schneebällen.

Achtung: Alle diese Aufgaben und Anregungen müssen bezüglich Sicherheit abgeklärt werden, nicht alle Schulwege eignen sich für diese Spiele.

Fitness

Fitness ist nichts Schlimmes, sondern macht Spass und ist sehr gesund, wenn ihr vielseitig trainiert! Kraftprogramm: Wählt für Bauch, Rücken, Beine und Arme je eine Übung aus. Jeden Tag eine Ausdauerübung – das wäre ganz stark! Zum Beispiel Seilspringen, ums Schulhaus oder um den Pausenplatz laufen oder Skipping (schnell auf ein Bänkli o. ä. auf- und absteigen). Reaktionsspiele: Geschichten wie «Berg und Tal» oder «rot und blau», Turnschuh- oder Bändelraub, «wer hat zuerst ... berührt» usw.

Olympiade

Macht jeden Tag einen kleinen Dua-, Tria- oder Gigathlon (zwei, drei, fünf bewegte Aufgaben oder Übungen), zum Beispiel 5 Min. Laufen, 5 Min. Seilspringen, 5 Min. Kraftübung, 5 Min. Geschicklichkeit, 5 Min. Dehnen. Jeden Tag kommt eine andere Sportart dran, dafür länger.

Weitere Ideen

- Statt den Lift oder die Rolltreppe benutzen Treppen steigen
- 2 Treppenstufen in einem Schritt nehmen
- Velo fahren statt mit dem Bus oder dem Auto gehen
- Schnell laufen
- Eine Strecke mit ganz kleinen Schritten gehen
- Grosse Bewegungen machen
- Auf einem Bein stehen und Zähne putzen, Telefonieren,...
- Kleider anziehen im Stehen
- Statt still sitzen vor dem Fernseher Kraftübungen machen
-



Eigene Ideen für einen bewegten Alltag

- Statt still sitzen vor dem Fernseher, auf den Rücken liegen und in der Luft mit den Beinen Velo fahren. Dasselbe auch auf dem Bett.
- Durch das Zimmer tanzen.
- Kraftübungen machen.
- Nach dem Essen vom Tisch hüpfen
- Unter der Dusche tanzen.
- Während dem Fernsehen Rumpfbeugen machen
- In der Dusche an Ort rennen.
- Auf den Händen in die Schule gehen.
- Beim Zähneputzen immer ein Bein hoch halten
- Während dem Zähneputzen an Ort joggen.
- Beim Briefkastenleeren einmal zügig ums Haus laufen.
- Den Fernseher abschalten und einen Spaziergang machen.
- Die Treppe statt den Lift benutzen.
- Beim Telefonieren stehen und nicht absitzen.
- Zu Fuss ins Dorf gehen.
- Wenn es schön ist in die Badi schwimmen gehen.
-



Eliane mag es, zu tanzen.



Sabrina zeigt uns eine Kraftübung.



Tieu Khe stärkt ihre Rumpfmuskulatur.



Amna geht mit einem guten Beispiel voran: sie macht jeden Tag 100 Rumpfbeugen!



Seraphina putzt ihre Zähne auf einem Bein.

Alles i.O.? – Meine Ernährung

Wenn du dich bewegst, brauchst du Energie. Diese nimmst du mit der Nahrung auf. Dein Körper wandelt die aufgenommenen Nahrungsteile in verschiedene Bausteine auf, die er benötigt. Die untenstehende Pyramide zeigt, von welchen Nahrungsmitteln dein Körper in welcher Menge benötigt.



Empfehlungen für 10- bis 12-jährige Kinder

Achtung: Süssigkeiten!	Fleisch, Fisch, Eier und Hülsenfrüchte
Pro Tag ist eine kleine Süssigkeit erlaubt.	Pro Woche 4 Portionen Fleisch, 2 Portionen Fisch 2-3 Eier und 1 Portion Hülsenfrüchte essen

„ Fünf am Tag!“	Mindestens 1 Liter pro Tag trinken.
5 mal täglich Frucht- und Gemüseportionen zu sich nehmen.	Ungezuckerte Getränke sind top. Cola und Eistee sind ungesund.

Milch und Milchprodukte	Getreideprodukte und Kartoffeln
2-3 Milchprodukte pro Tag verzehren.	Pro Tag sind 3-4 Portionen Kartoffeln, Reis, Getreide, Teigwaren, Brot oder Flocken empfehlenswert. Vollkornprodukte sind top.

Das habe ich heute gegessen:

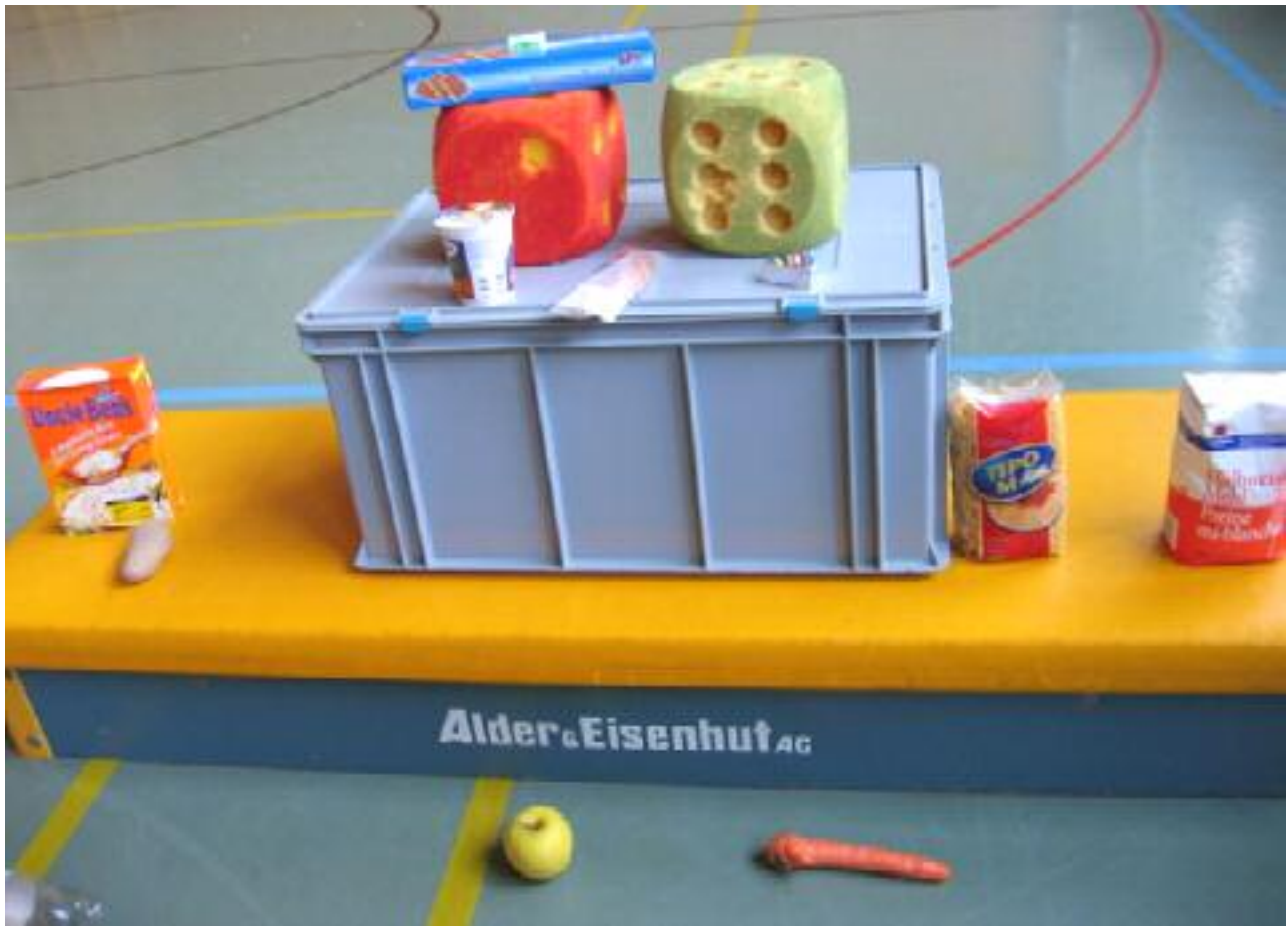
Frühstück	Z'vieri
Z'Nüni	Z'Nacht
Mittagessen	Anderes

Unterstreiche, was nicht so gut war.

Das merke ich mir:

- _ Früh übt sich, wer etwas zu seiner Gesundheit beitragen will
- _ häufige kleine Mahlzeiten vorsehen
- _ ausreichend trinken
- _ reichlich und abwechslungsreich Obst und Gemüse essen
- _ sparsame Verwendung von Fett
- _ Süssigkeiten sind keine Lebensmittel, sie dienen dem Genuss

Unsere eigene Ernährungspyramide!



Gemacht von



Pausenplatzspiele

Hüpf- und Fangspiele

Es gibt 1000 Spiele, ihr kennt sie alle. Wann habt ihr zum Beispiel das letzte Mal Himmel und Hölle oder das Leiterlispiel gespielt?

Hochfangis, Spitalfangis, Kettenfangis, Guggelifangis

Gummitwist

Grundstellung: Der Gummitwist wird zwischen zwei Schülerinnen gespannt, die anderen Schülerinnen hüpfen. Schwierigkeitsgrade: Knöchel, Knie, Hüfte, Taille, Schmale oder breite Fussstellung, Mit geschlossenen Augen. Verschiedene Hüpfformen, Drehungen, Rad.

