

**step
kickt!**

A photograph of a female teacher with long brown hair, wearing a brown top and a patterned scarf, leaning over a desk. She is smiling warmly at a young boy with light brown hair who is looking up at her. The boy is holding a blue pencil. In the foreground, the back of a girl's head with long brown hair is visible, slightly out of focus. The background shows a bright, modern classroom setting.

**GEMEINSAM
FÜR EINEN
BEWEGTEN
SCHULALLTAG**

LEHRKRÄFTEBROSCHÜRE

INHALT

1. Begrüßungswort	4
2. Kinder brauchen Bewegung	6
3. Bewegung in der Schule	9
4. Bewegungsspiele	12
Bewegen wie die Profis	12
Bewegungsräder	14
Bewegungsspiel	16
Weitere Anregungen	17
Bewegtes Lernen & Übungen für den Unterricht	18
Bewegte Aufgaben für das Schuljahr	20
5. step-Championship	22
6. Kontakte & Impressum	23

Two stylized, grey, abstract human figures are positioned above the quote, appearing to be in motion or conversation.

*Sport kann eine wichtige Rolle für die
Verbesserung des Lebens jedes Einzelnen spielen,
ja nicht nur des Einzelnen, sondern von ganzen
Gesellschaften.*

*Kofi Annan
(ehem. UN-Generalsekretär und Friedensnobelpreisträger)*

Begrüßungswort Prof. Dr. Ingo Froböse

Liebe step kickt!-Coaches,

ich freue mich sehr, dass Sie mit Ihren Klassen an der diesjährigen step kickt!-Projektphase teilnehmen, um die Kinder in Bewegung zu bringen und sie für eine gesunde und aktive Lebensweise zu sensibilisieren.

Lediglich 22,4 Prozent der Mädchen und 29,4 Prozent der Jungen erreichen die Bewegungsempfehlung von mindestens 60-minütiger physischer Aktivität pro Tag*. Daraus resultieren Defizite bei motorischen Fähigkeiten, das verstärkte Auftreten von psychischen Störungen bis hin zu einer signifikanten Zunahme des Körpergewichts.

Umso wichtiger ist es, unsere Kinder auf attraktive und zeitgemäße Weise im Alltag und darüber hinaus in Bewegung zu bringen. Bewegung ist für eine optimale Lebensqualität, die Ausbildung motorischer Fertigkeiten und sozialer Kompetenzen unumgänglich und besser als jedes Medikament.

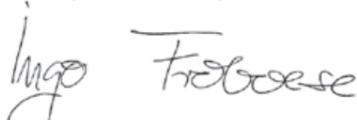
Durch die täglichen Kontakte mit den Kindern betätigen Sie einen unheimlich wertvollen Hebel und können in Ihrer Vorbildrolle Bewegung zum festen Bestandteil in Ihrem Schulalltag werden lassen. Denn zusätzlich zum regelmäßigen Schulsport brauchen Kinder Bewegungsangebote in der Schule, die sowohl im Unterricht als auch in den Schulpausen stattfinden. Als Ausgleich zu den langen Sitzzeiten können Bewegungs(spiel)pausen die Konzentration, die Beteiligung am Unterricht und das Wohlbefinden positiv beeinflussen.

Sie tragen aktiv dazu bei, die Kinder in ihrem natürlichen Bewegungsdrang zu bestärken und in ihrer Entwicklung positiv und ganzheitlich zu begleiten.

Dabei möchten wir Sie mit dieser Broschüre unterstützen und Ihnen Anregungen, Spiele und Tipps für niedrigschwellige Bewegungsmöglichkeiten im Schulalltag geben.

Ich wünsche Ihnen, liebe step kickt!-Coaches, viel Spaß beim Lesen und möchte Sie ermutigen, die Begeisterung für Bewegung in Ihrer Schule weiterzutragen und die Lebenswelt der Kinder gemeinsam mit uns wieder bewegter zu gestalten.

Viel Spaß beim Ausprobieren!



Prof. Dr. Ingo Froböse

Univ.-Professor an der Deutschen Sporthochschule Köln und Vorsitzender des wissenschaftlichen Beirates der Fisch im Wasser GmbH



KINDER BRAUCHEN BEWEGUNG

Bewegung ist eine Grundvoraussetzung für verschiedene Entwicklungsbereiche

Kinder haben einen inneren Bewegungsdrang. Sie erkunden, erleben und erlernen ihre Welt durch Bewegung, Spiel und Sport. Körperliche Aktivität wirkt sich auf verschiedene Entwicklungsbereiche förderlich aus und stellt eine essenzielle Grundlage für die Entwicklung des kindlichen Organismus dar.



BEWEGUNG UNTERSTÜTZT DIE ...



... motorische Entwicklung

- Verbesserung der Koordinations-, Reaktions-, Gleichgewichts- und Orientierungsfähigkeit.
- Entwicklung des Körpers und des Gefühls für dessen Bewegungen.
- Förderung der Selbstwirksamkeit.
- Verbesserung der Handlungsplanung, -steuerung und -kontrolle.



... körperliche Entwicklung

- Festigung der Knochen.
- Entwicklung und Stärkung des Herz-Kreislauf-, Atem- und Nervensystems.
- Stabilisierung/Kräftigung/Stärkung des Immunsystems.
- Verbesserung der Muskulatur, Bewegungsfähigkeit und Körperhaltung.
- Förderung der Durchblutung und der Stoffwechselaktivität.



... sensorische Entwicklung

- Steigerung der Hirndurchblutung und damit der Leistungsfähigkeit des Gehirns.
- Erhöhung der Aufnahme- und Konzentrationsfähigkeit.
- Förderung der Lerngeschwindigkeit.
- Abbau von Stress.



... soziale Entwicklung

- Intensivierung von Kontakten mit anderen.
- Unterstützung beim Erkennen, Durchsetzen und Zurückstellen der eigenen Bedürfnisse.
- Förderung von Kooperationsfähigkeit und Hilfsbereitschaft.
- Steigerung von Rücksichtnahme und Regelverständnis.
- Verbesserung von Konfliktfähigkeit und sozialer Stabilität.



... emotionale Entwicklung

- Steigerung des Selbstvertrauens, der Selbstständigkeit sowie der Selbstkonzeptentwicklung.
- Erhöhung der Bewegungsfreude und der Motivation.
- Stabilisierung von Stimmungen und Förderung des Wohlbefindens.
- Steigerung von Widerstandsressourcen.



... kognitive Entwicklung

- Schulung der Raumerfahrung.
- Stärkung der Selbsteinschätzung.
- Erweiterung des Vorstellungsvermögens und des Bewegungsgedächtnisses.
- Verbesserung von Kreativität und Geschicklichkeit.
- Förderung des abstrakten Denkens, der mathematischen Kompetenz und der Sprachfähigkeit.



BEWEGUNG IN DER SCHULE

Bewegungsempfehlungen für Grundschulkinder

Laut den Bewegungsempfehlungen der WHO sollen sich Kinder und Jugendliche zwischen 5 und 17 Jahren mindestens zwei- bis dreimal wöchentlich bewegen, unter Beanspruchung größerer Muskelgruppen, um Kraft und Ausdauer zu stärken. Zusätzlich sollen Kinder und Jugendliche täglich mindestens 60 Minuten bei Spiel und Sport aktiv sein.

Die nationalen Empfehlungen für Bewegungsförderung untermauern die Empfehlungen der WHO und geben an, dass sich Kinder ab dem Grundschulalter täglich mindestens 90 Minuten aktiv bewegen sollen. 60 Minuten davon können durch Alltagsaktivitäten, beispielsweise 12.000 Schritte/Tag, erbracht werden.

**60 Min.
täglich
Spiel und
Sport**

**zwei-
bis dreimal
wöchentlich
größere Muskel-
gruppen
bewegen**

**90 Min.
täglich aktiv
bewegen, davon
ca. 60 Min.
Alltagsakti-
vitäten**

**Sitzzeiten
möglichst gering
halten und aktive
Pausen und Bewe-
gungsspiele in
den Schulalltag
einbinden**

DIE BEWEGTE (GRUND-)SCHULE

Die Lebenswelt „Schule“ bietet ein ideales Umfeld für Anreize zur Bewegungsförderung.

- Kinder verbringen einen Großteil ihres Tages in der (Grund-)Schule.
- Aufgrund der langen Sitzzeiten und zur Konzentrationssteigerung sind Bewegung und körperliche Aktivität besonders wichtig.
- Der Schulalltag bietet vielfältige Möglichkeiten, Bewegungsanreize zu integrieren: bewegte Unterrichtsgestaltung, aktive Pausen, Aktivitäten auf dem Schulhof oder in der Sporthalle. Auch Flure oder die Aula können eine Spielfläche darstellen.
- Kinder im Grundschulalter sind begeisterungsfähig für neue Anreize und spüren einen Bewegungsdrang.
- Die Voraussetzungen für den Erwerb von motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten sind im Grundschulalter optimal. Der kindliche Körper reagiert sehr sensibel auf unterschiedliche Reize und Bewegungen lassen sich dementsprechend leicht und mit geringem Aufwand erlernen.
- Bewegung ist ein Medium für die Entwicklungsförderung, aber auch für kindliche Bildungsprozesse.



GEMEINSAM DEN SCHULALLTAG BEWEGTER GESTALTEN

Tipp 1

Bewegungsspiele (Seite 12 – 17)

Fällt der Sportunterricht mal wieder aus oder ist die Halle anderweitig belegt? Mit Bewegungsspielen lassen sich ganze Unterrichtsstunden füllen.



Tipp 2

Bewegtes Lernen (Seite 18 – 19)

Für Bewegung braucht es nicht den klassischen Sportunterricht. Mit kleinen Ideen kann jedes Unterrichtsfach bewegt gestaltet werden.



Tipp 3

Bewegte Hausaufgaben (Seite 20 – 21)

Den Kindern Abwechslung bei den Hausaufgaben bieten und ihnen bewegte Aufgaben für den Alltag außerhalb der Schule mitgeben.



Tipp 4

Bewegungspausen

Sichern einen Wechsel zwischen Anspannung und aktiver Erholung, regen die Konzentrations- und Lernfähigkeit an und bringen die Kinder nach langen Sitzzeiten wieder in Schwung.



Tipp 5

Schlechtes Wetter

Die Kinder Kinder sein lassen: In der Pause toben oder bei schlechtem Wetter überdachte Bereiche nutzen lassen. Gemeinsam das Umfeld der Schule bewegt erkunden.



BEWEGEN WIE DIE PROFIS



Die Partner-Clubs von step kickt! haben ihre Lieblingsübungen für die teilnehmenden Klassen gesammelt, die ebenfalls durch die Fußballprofis in ihren Trainingseinheiten angewendet werden. Die Bewegungskarten „BEWEGEN WIE DIE PROFIS“ bieten kindgerechte, sportartenübergreifende Bewegungsübungen, die leicht in den Schulalltag integriert werden können. Und das Beste daran: Die Übungen sind mit unterschiedlichen Gegenständen umsetzbar. Jeder kann mitmachen.



So können die Bewegungskarten „BEWEGEN WIE DIE PROFIS“ auf dem Pausenhof, im Sportunterricht und im Klassenzimmer eingesetzt werden:

Warm-up im Sportunterricht

Um den Kreislauf in Schwung zu bringen, können die Bewegungskarten als Warm-up im Sportunterricht verwendet werden. Diese können beispielsweise aus einem verdeckten Stapel von den Kindern gezogen werden.

Pausengestaltung

Auf dem Pausenhof können verschiedene Stationen aufgebaut werden, an denen die Kinder die Übungen durchführen können.

Anwendungsmöglichkeiten im Klassenzimmer

Bewegungszahlen

Den Kindern werden Zahlen zugewiesen. Jeder Nummer wird eine Bewegungskarte oder eine ausgedachte Bewegungsübung zugeordnet. Die Kinder merken sich die Nummer sowie die Übung. Sobald ihre Nummer aufgerufen wird, führen die Kinder, denen diese Nummer zugeordnet wurde, die Übung auf der Bewegungskarte durch.



Bewegungswürfeln – mit Karten oder ohne

Insgesamt ziehen die Kinder 6 Bewegungskarten. Zusätzlich besteht die Möglichkeit, sich eigene Bewegungsübungen auszudenken. Den Bewegungskarten/-übungen werden Zahlen von 1 bis 6 zugeordnet. Nach Würfeln durch die Lehrkraft oder einen ausgewählten Schüler/eine Schülerin wird die Bewegungskarte/-übung mit der gewürfelten Zahl gemeinsam von der Klasse ausgeführt.

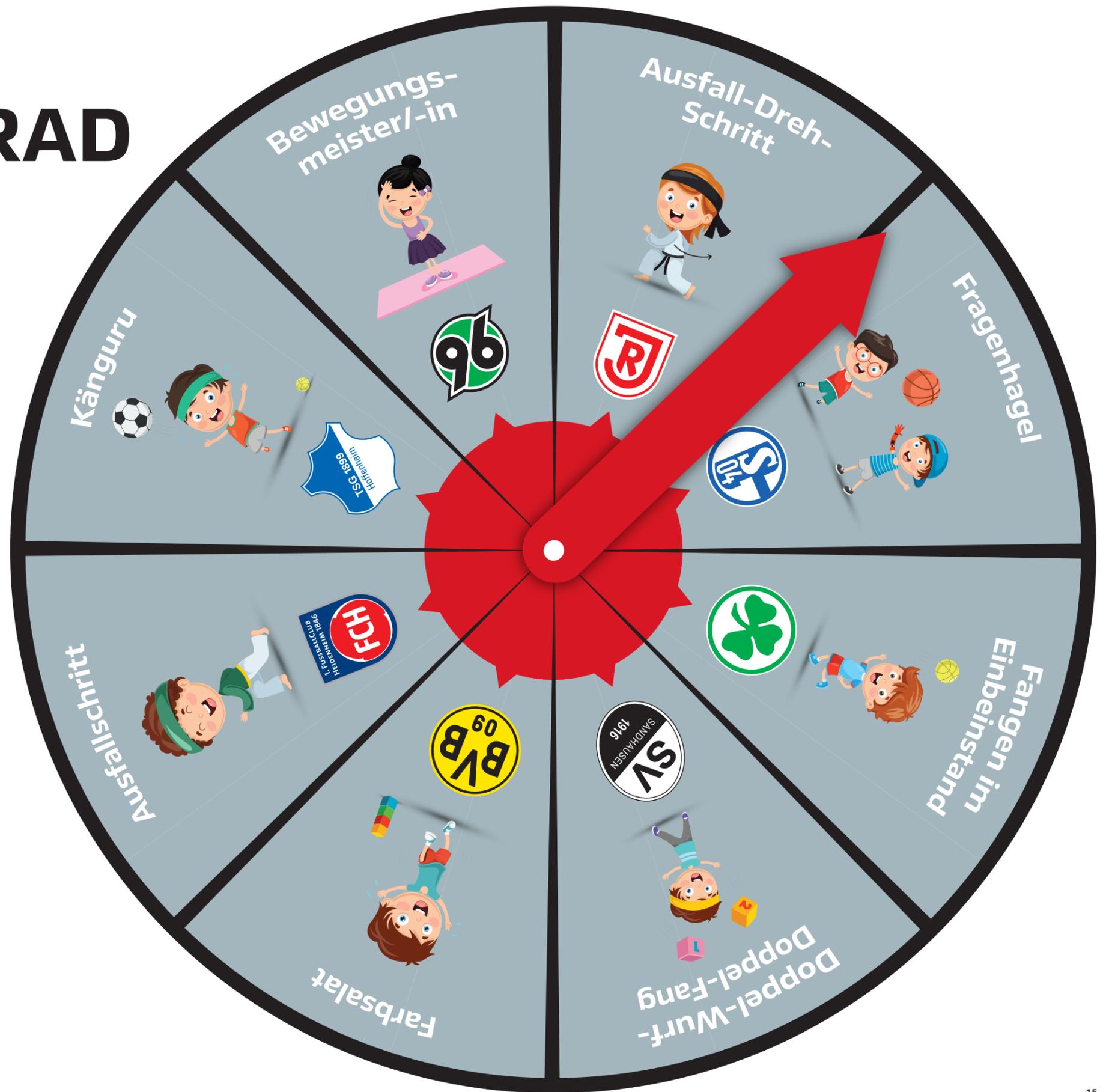


BEWEGUNGSRAD

Ein Kind oder die Lehrkraft dreht den Pfeil des Bewegungsrads. Die gesamte Klasse führt anschließend die Bewegungsübung aus, auf die der Pfeil zeigt.

Das Bewegungsrads kann über den unten stehenden QR-Code heruntergeladen werden und auf ein **DIN-A3-Blatt gedruckt** sowie anschließend **laminiert** werden. Eine noch solidere Alternative ist es, die einzelnen Segmente des Bewegungsrads auszuschneiden und auf ein **Holz Brett** zu kleben.

Für die laminierte Version ist es wichtig, dass der Pfeil ebenfalls aus einem robusten Material besteht und nicht unmittelbar auf der Scheibe aufliegt, da er sich sonst nur schieben und nicht drehen lässt.

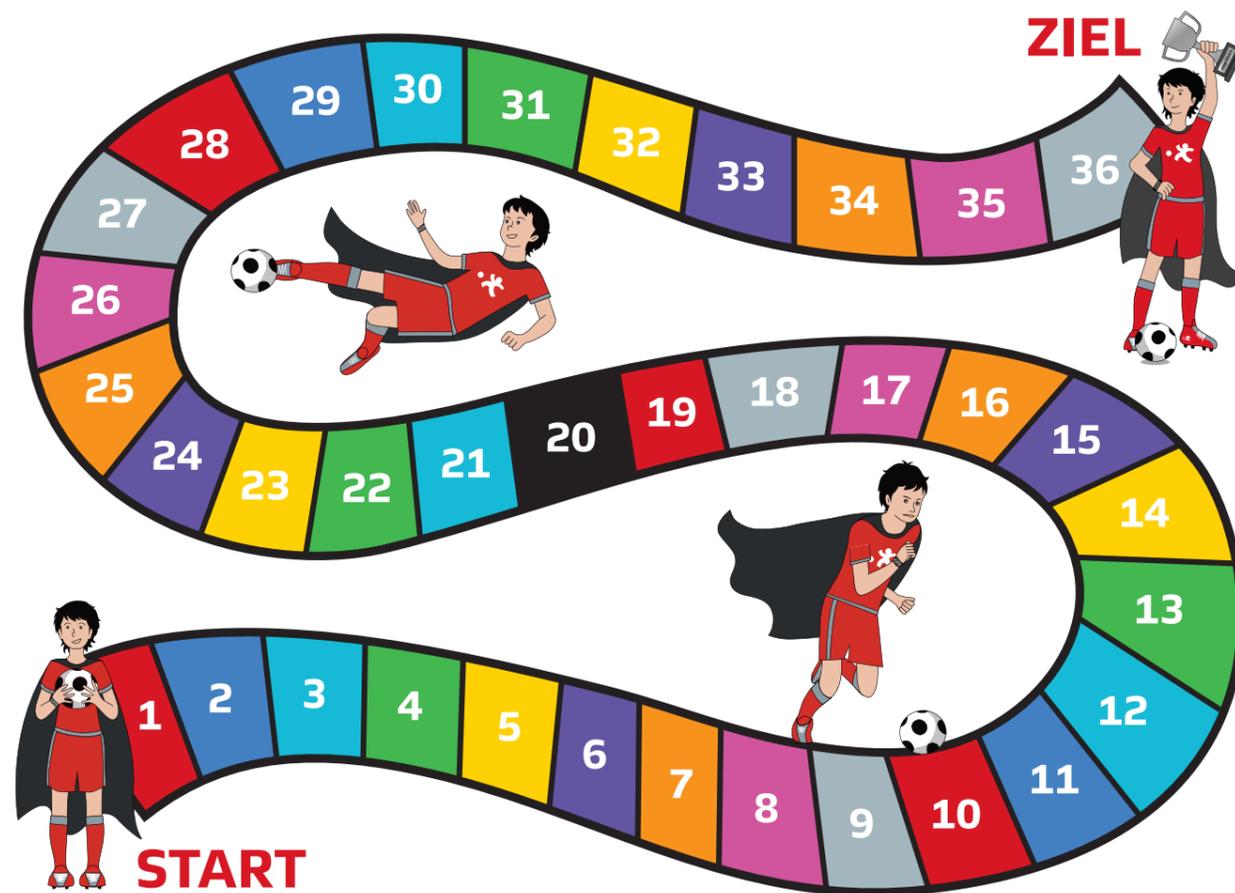


BEWEGUNGSSPIEL

Mit dem bewegten Nummernspiel bringen Sie Action in den Schulalltag. Durch verschiedene Bewegungsaufgaben, die die Kinder suchen und durchführen, gelangen sie dem Ziel immer näher.



Das vollständige Bewegungsspiel inklusive der Anleitung können Sie sich über den QR-Code herunterladen. Zusätzlich zur Lehrkräftebroschüre erhalten Sie ein Exemplar in ausgedruckter Version.



WEITERE ANREGUNGEN FÜR EINEN BEWEGTEN SCHULALLTAG FINDEN SIE HIER:



Der Bewegungskalender der Deutschen Sportjugend bringt Sie bewegt durchs Jahr und bietet jeden Monat Bewegungs- und Spielideen.



Ideen für Sport und Bewegung mit Grundschulkindern finden? Über 200 Spiele und Ablaufpläne für gesamte Sportstunden – schnell und einfach im Video – sowie Fortbildungen und Praxistipps gibt es kostenlos und frei zugänglich in der ALBAthek.



Auf der step kickt!-Website finden Sie verschiedene Inhalte zu den Themen Bewegung und Ernährung von den beteiligten Proficlubs.



In der digitalen Veranstaltung, "Mehr Bewegung im Schulalltag!", der Bewegten Schule Niedersachsen, wurden vielseitige Bewegungsimpulse für den Schulalltag vorgestellt. Schauen Sie sich doch die Impulse nochmal an und probieren sie aus.

BEWEGTES LERNEN & ÜBUNGEN FÜR DEN UNTERRICHT

Die folgenden Bewegungsspiele zielen auf das bewegte Lernen ab und können in den Unterricht der jeweiligen Schulfächer mit eingebunden werden.

Die Vorschläge können Ihren eigenen Bedürfnissen und Vorstellungen entsprechend genutzt, verändert oder auch durch eigene Ideen ergänzt werden. Rückmeldungen an das step kickt!-Team sind sehr willkommen!



Bewegungs-Memory

Material: keine Hilfsmittel

Zwei Kinder verlassen das Klassenzimmer, während die übrigen Kinder Paare bilden und sich jeweils eine gemeinsame Bewegungsübung ausdenken. Die Paare verteilen sich im Klassenzimmer. Anschließend können die Kinder wieder hereinkommen und abwechselnd – wie beim Memory – zwei Kinder antippen, die dann die Bewegungsübung vorführen. Werden zwei gleiche Bewegungsübungen „aufgedeckt“, setzen sich die Kinder auf die Seite des Kindes, das das Bewegungspaar entdeckt hat. Das Kind, das die meisten Paare „aufgedeckt“ hat, hat gewonnen.



Silbenhüpfen (Deutsch)

Material: keine Hilfsmittel

Jedes Kind überlegt sich ein möglichst langes Wort, das Sinn ergibt, jedoch nicht im Duden stehen muss. Beispielsweise „Trinkwasserglasbehälter“ oder „Fusselfaufsaugmaschine“. Die Kinder hüpfen, eines nach dem anderen, von einer Startlinie aus für jede Silbe. Wer kommt am weitesten? **Alternativ, wenn nicht genügend Platz vorhanden ist:** Jedes Kind stellt nacheinander sein Wort vor und gemeinsam wird bei jeder Silbe geklatscht und gleichzeitig gehüpft.



Bewegter Satz (Deutsch)

Material: Papier und Stift

Im Vorfeld denkt man sich einen Satz aus. Beispielsweise: „Ich sammle jeden Tag fleißig Schritte für step kickt! für unsere Klasse.“ Jedes einzelne Wort des Satzes wird auf ein Blatt Papier geschrieben. **Aufstellen des Satzes:** Die Blätter werden gemischt und an die jeweilige Anzahl der Schüler/-innen verteilt. Die Kinder erhalten den Auftrag, sich so aufzustellen, dass ein sinnvoller Satz entsteht. Dabei soll so wenig wie möglich miteinander geredet werden. **Den Satz umstellen:** Die Gruppe soll sich nun umstellen, sodass mit denselben Wörtern weitere grammatikalisch richtige Sätze gebildet werden. Die Satzteile können jeweils ebenfalls benannt werden.



Vokabel-Pantomime (z. B. Englisch)

Material: keine Hilfsmittel

Bereits erlernte Wörter können auf Zettel notiert und von einzelnen Kindern gezogen oder von der Lehrkraft zugeflüstert werden. Das jeweilige Kind stellt der Klasse das Wort pantomimisch vor. Die Klasse versucht, das Wort zu erraten. Das Kind, welches das Wort zuerst erraten hat, ist als Nächstes dran.



Brrr! – Hampelmann (Mathematik)

Material: keine Hilfsmittel

Voraussetzung: Konzentration und Einmaleins-Kenntnisse

Zeitbedarf: 10 Min.

Spieleranzahl: ab 5 Kinder

Die Kinder stehen im Kreis. Nachdem festgelegt wurde, ob im oder gegen den Uhrzeigersinn gespielt wird, beginnen die Kinder, reihum zu zählen. Jede Zahl, die durch z. B. 7 teilbar ist, wird durch den Laut „Brrr!“ und einen Hampelmann ersetzt. Geübte Spieler/-innen ersetzen auch noch Zahlen, deren Quersumme 7 ergibt, z. B.: 16, 25, 34 usw. Ziel ist es, bis zur Zahl 70 zu zählen.



Zahlen klatschen (Mathematik)

Material: Tafel, Kreide, Fliegenklatsche

Die Klasse wird in verschiedene gleich große Gruppen aufgeteilt. Alle Kinder in der Gruppe werden durchnummeriert. An der Tafel stehen verschiedene Einmaleins-Ergebnisse. Die Lehrkraft stellt den Kindern eine Rechenaufgabe, deren Ergebnis an der

Tafel zu finden ist. Nun haben alle Kinder bzw. Gruppen Zeit, das Ergebnis zu errechnen. Die Lehrkraft nennt nun eine Zahl, die einem Kind einer Gruppe zugeordnet worden ist. Dieses Kind schnappt sich die Fliegenklatsche der Gruppe, läuft zur Tafel und klatscht das richtige Ergebnis seiner Rechenaufgabe ab. Wer zuerst das richtige Ergebnis abgeklatscht hat, bekommt den Punkt für seine Gruppe. **Tipp:** Rechenschwache und -starke Kinder der Gruppen beim Durchnummerieren so einteilen, dass es fair ist.



Treppenlauf (Mathematik)

Material: Poster, Zettel/Papier, Stift

Jedes Kind erhält im Erdgeschoss eine Matheaufgabe (bspw. Einmaleins-Aufgabe). Das Kind rechnet die Lösung aus und rennt anschließend die Treppen nach oben. Oben angelangt, gibt es ein Poster/Bild, auf dem sich Zettel mit den Lösungen der gestellten Aufgaben befinden. Das Poster ist vollständig mit den Lösungszetteln verdeckt. Jedes Kind entfernt den Zettel, auf dem die Lösung seiner erhaltenen Rechenaufgabe steht. So wird das Poster/Bild, das sich unter den Lösungszetteln verbirgt, Schritt für Schritt – wie bei einem Puzzle – sichtbar.



Leise



wenig Zeitaufwand



Laut



im Klassenzimmer durchführbar

BEWEGTE AUFGABEN FÜR DAS SCHULJAHR

Die Bewegungsaufgaben sollen die Kinder auch außerhalb der Schule in ihrer Freizeit zum Schritte sammeln motivieren und die Neugier auf Bewegung wecken. Die Aufgaben können Sie wöchentlich über das gesamte Schuljahr an die Kinder Ihrer Klasse stellen und nach dem Wochenende die Ergebnisse als wöchentliches Ritual erfragen.



1. Wie viele Schritte sind es von deinem Zuhause bis zum nächsten Spiel-/Sportplatz?
2. Wie viele Treppenstufen gibt es bei dir im Haus/in der Wohnung?
3. Wie viele Schritte sammelst du, wenn du mit Mama oder Papa einkaufen gehst?
4. Wie viele Schritte sind es um das Haus herum, in dem du wohnst?
5. Wie viele Schritte sind es von deinem Zuhause bis zur Schule?
6. Springe in dieser Woche über fünf verschiedene Gegenstände (z. B. Baumstamm, Zebrastreifen, Schulranzen etc.).
7. Tanze zu deinem Lieblingslied. Du kannst dir hierfür sogar eine eigene Choreografie ausdenken.
8. Hüpf von deinem Zimmer zum Wohnzimmer: Wie viele Sprünge brauchst du? Versuche, die Anzahl deiner Sprünge so gering wie möglich zu halten.
9. Seilspringen: Wie viele Seilsprünge kannst du innerhalb von 60 Sekunden machen?
10. Wie viele Schritte benötigst du bis zu deinen Großeltern, deiner besten Freundin, deinem besten Freund, ...?
11. Fünf-Minuten-Pause: Wir zählen die Treppenstufen im Schulgebäude.
12. Fünf-Minuten-Pause: Wir gehen raus und zählen, wie viele Schritte wir einmal quer über den Pausenhof benötigen.
13. Wie viele Schritte sammelst du, wenn du zu Hause den Müll rausbringst?
14. Wie viele Schritte brauchst du, um zu Hause in jedem Zimmer/in jedem Raum mindestens einmal gewesen zu sein?
15. Wie viele Schritte sind es von deinem zu Hause bis zu deinem Lieblingsort in der Stadt/im Ort/im Dorf/...?
16. Wie viele Schritte sind es bis zur nächsten Bus- oder Straßenbahnhaltestelle?
17. Fünf-Minuten-Pause: Ein Kind aus der Klasse denkt sich eine Figur oder Zahl aus und läuft diese ab. Die anderen Kinder erraten, um welche Figur/Zahl es geht. Wer als Erste/Erster die richtige Antwort sagt, darf die nächste Figur zeigen.
18. Für die nächste Pause: Wie viele Schritte sind es vom Klassenzimmer bis auf den Pausenhof?
19. Wie lange schaffst du es, auf einem Bein zu stehen?
20. Münzenspiel: Wer wirft eine 1-Cent-Münze am dichtesten an die Wand? Fordere deine Eltern oder Mitschüler/-innen heraus.
21. Zielwerfen: Nimm dir ein Paar Socken und werfe sie aus unterschiedlichen Entfernungen in einen Wäschekorb oder Schuhkarton.
22. Zähneputzen auf einem Bein: Putze dir auf einem Bein die Zähne. Wechsle nach der Hälfte der Zeit auf das andere Bein.
23. Fußgreifer: Lege dir Wäscheklammern, Legosteine etc. auf den Boden und versuche, sie mit den Füßen/Zehen in eine Box zu legen.
24. Auf einem Bein stehen: Stelle dich auf ein Bein und lasse dir Socken oder einen kleinen Ball zuwerfen. Versuche, den Gegenstand zu fangen und werfe ihn wieder zurück.
25. Fußkünstler/-in: Male ein Bild mit deinen Füßen. Klemme dafür den Stift zwischen deine Zehen.
26. Balancieren: Setze dich auf den Boden und versuche, deine Beine und Arme anzuheben. Wie lange schaffst du das?
27. Strecke die Arme zur Seite aus und lasse dir Taschentücherpackungen auf die Arme und den Kopf legen. Wie viele Packungen passen auf deine Arme und wie lange kannst du diese balancieren?
28. Pantomime: Denke dir einen Beruf aus und versuche, diesen pantomimisch darzustellen. Deine Familie muss erraten, welchen Beruf du darstellst. Diese Übung ist ebenfalls für eine bewegte Pause geeignet.
29. Balanciere einen Luftballon auf einem Finger. Wie lange schaffst du das?
30. Eierlauf: Lege einen Tischtennisball auf einen Esslöffel und versuche, zu Hause jedes Zimmer abzulaufen, ohne dass der Ball runterfliegt.
31. Gesunde Ernährung: Iss jeden Nachmittag zu Hause einen Apfel oder eine Banane.
32. "Ich bin topfit.": Sprich den Satz laut aus und berühre dabei jeweils im Stehen mit beiden Händen und in folgender Reihenfolge: deine Zehenspitzen („Ich“), deine Schienbeine („bin“), deine Oberschenkel („top“) und deine Brust („fit“). Bei jeder Wiederholung wirst du schneller.

STEP- CHAMPIONSHIP

Nachdem die Kinder während des step kickt!-Projektes in der Schule gemeinsam mit der Klasse fleißig Schritte gesammelt haben, können sie im Anschluss kostenlos bei der step-Championship weiter individuell Schritte sammeln. Hierfür ist keine gesonderte Anmeldung oder Datenangabe notwendig.

Über dieselbe step-App können die Fitnessarmbänder verbunden und anschließend über den Button „Schritte hochladen“ ausgelesen werden.

So sammeln die Kinder persönlich monatlich Schritte, um die insgesamt 5 verschiedenen Levelstufen zu erreichen. In einer Rangliste sehen die Kinder immer den aktuellen Stand ihrer Schritte sowie das eigene Level im Vergleich zu den anderen Teilnehmenden.

Jeden Monat werden die Schritte auf null gesetzt und der Wettbewerb beginnt von Neuem.



IMPRESSUM

HERAUSGEBER

DFL Stiftung
Eschersheimer Landstraße 14
60322 Frankfurt am Main
T +49 69 3006555-0
F +49 69 3006555-55
info@df-stiftung.de
df-stiftung.de

fit4future foundation Germany
Frei-Otto-Straße 6
80797 München
T +49 89 99275593
F +49 89 41550771
mail@fit4future-foundation.de
fit4future-foundation.de

VERANTWORTLICH

planero GmbH
Sylvensteinstraße 2
81369 München
T +49 89 746614-66
F +49 89 746614-300
info@planero.de
planero.de

PROJEKTKOORDINATION

Tim Heinemann
Teresa Gleißner
Julia Grundbacher

GESTALTUNG

Eric Ullrich

BILDNACHWEISE

Seite 1: GettyImages, Fuse
Seite 5: GettyImages, Oliver Rossi
Seite 7: istock, FatCamera • Illustrationen: dsj – Deutsche Sportjugend im DOSV e. V. (2019)
Seite 8: GettyImages, aldomurillo
Seite 10: iStock, PeopleImages
Seite 13: istock, FG Trade
Seite 20: iStock, monkeybusinessimages

