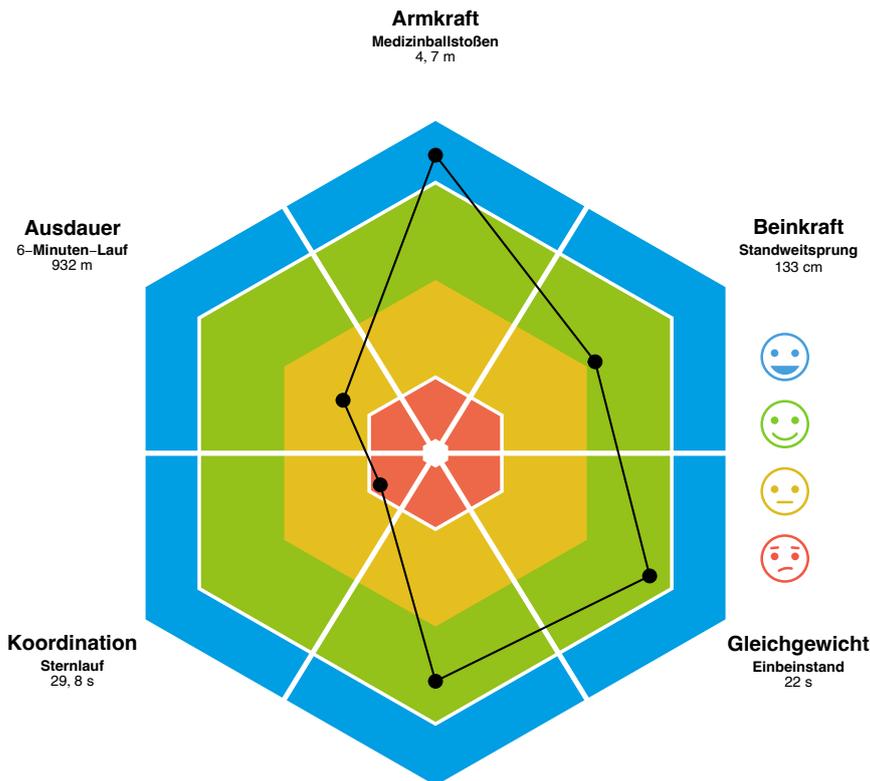


# Dein Ergebnis im Bewegungs-Check

Name \_\_\_\_\_



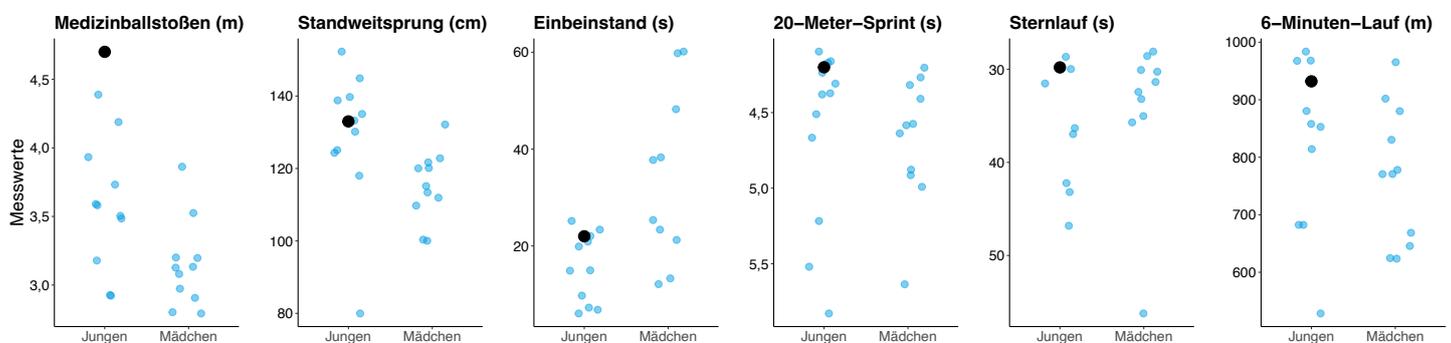
Um den Stern herum siehst Du Deine Ergebnisse, die Du in den Übungen des Bewegungs-Checks erzielt hast.

Die schwarzen Punkte in den farbigen Feldern zeigen Dir, wie gut Deine Ergebnisse in den Übungen sind. Fehlt ein Punkt, hast Du in der Übung kein Ergebnis erzielt.

Liegt Dein Punkt zum Beispiel ganz außen, im blauen Feld, hast Du ein sehr gutes Ergebnis erzielt. Das zeigt Dir auch der lachende blaue Smiley.

Liegt Dein Punkt ganz innen im orangefarbenen Feld, ist Dein Ergebnis noch nicht ganz so gut. Wie Du siehst, schaut der orangefarbene Smiley nicht so glücklich. Du kannst also noch besser werden.

Schau doch mal auf die Rückseite. Dort findest Du Tipps, um Dich zu verbessern.



Oben in der Punktwolke siehst Du Deine Ergebnisse in allen sechs Übungen im Vergleich zu Deinen Schulkameraden. Der schwarze Punkt ist Dein Ergebnis. Die kleinen blauen Punkte sind die Ergebnisse Deiner Schulkameraden. Fehlt ein schwarzer Punkt, hast Du in der Übung kein Ergebnis erzielt. Punkte, die weiter oben stehen, zeigen ein besseres Ergebnis an als Punkte, die weiter unten stehen.

# Tipps, um Dich zu verbessern

Mit den **Übungen** des Bewegungs-Checks haben wir Deine **sportlichen Fähigkeiten** gemessen.

**Medizinballstoßen und Standweitsprung:** Damit haben wir Deine **Kraft** getestet. Sie ermöglicht Dir, mithilfe Deiner Muskeln, über etwas drüber zu springen, etwas zur Seite zu schieben oder auch etwas festzuhalten.

**6-Minuten-Lauf:** Mit dieser Übung haben wir Deine **Ausdauer** überprüft. Sie sorgt dafür, dass Du, zum Beispiel während des Laufens, optimal mit Energie versorgt wirst und dadurch weniger schnell aus der Puste kommst oder langsamer wirst.

**20-Meter-Sprint:** Damit haben wir Deine **Schnelligkeit** gemessen. Sie ermöglicht Dir, Bewegungen mit höchster Geschwindigkeit auszuführen.

**Einbeinstand:** Mit dieser Übung haben wir Dein **Gleichgewicht** getestet. Es hilft Dir, Deinen Körper zu stabilisieren, damit Du, während Du stehst oder Dich bewegst, nicht hinfällst.

**Sternlauf:** Damit haben wir Deine **Koordination** überprüft. Sie ermöglicht Dir, Deine Bewegungen schnell und genau anzupassen.

Scan mich!



Mit folgenden Übungsvorschlägen wollen wir Dich unterstützen, Deine sportlichen Fähigkeiten weiter zu verbessern.

Leicht	<b>Klatschende Spinne</b>	Gehe in den Liegestütz. Klatsche abwechselnd mit der einen Hand auf die andere. Wie lange? 10 s	Wie oft? 3 mal	Pause? 10 s
	<b>Floh</b>	Material: Seil; Seil als Kreuz auslegen. Stelle Dich in eines der vier Felder. Springe mit beiden Beinen die vier Felder im Uhrzeigersinn ab. Drehe Dich nicht beim Springen. Wie lange? 20 s	Wie oft? 3 mal	Pause? 20 s
	<b>Flamingo</b>	Ohne Schuhe; Stehe auf einem Bein. Hebe das andere Bein auf Hüfthöhe - Fußsohle zeigt zum Boden. Halte Deine Arme in den Hüften. Wie lange? 20 s	Wie oft? 4 mal	Pause? 5 s
Mittel	<b>Krabbelnde Spinne</b>	Gehe in den Liegestütz. Führe Hand und Knie im Wechsel überkreuz zueinander. Wie lange? 10 s	Wie oft? 3 mal	Pause? 10 s
	<b>Frosch</b>	Springe aus der Hocke mit beiden Beinen so kräftig wie möglich nach oben. Lande auf dem rechten Bein. Halte Deine Arme in den Hüften. Wie lange? 15 s	Wie oft? 4 mal	Pause? 10 s
	<b>Einbeiniger Floh</b>	Material: Seil; Seil als Kreuz auslegen. Stelle Dich in eines der vier Felder. Springe mit einem Bein die vier Felder im Uhrzeigersinn ab. Drehe Dich nicht beim Springen. Wie lange? 20 s	Wie oft? 4 mal	Pause? 10 s
Schwer	<b>Storchei</b>	Material: Tennisball oder ähnlich großer Ball, Seil; Ohne Schuhe; Balanciere vorwärts und rückwärts auf dem Seil. Führe bei jedem Schritt den Ball durch das Bein. Wie lange? 20 s	Wie oft? 3 mal	Pause? 10 s
	<b>Streckende Spinne</b>	Gehe in den Liegestütz. Hebe Arm und Bein im Wechsel überkreuz nach oben. Wie lange? 10 s	Wie oft? 3 mal	Pause? 10 s
	<b>Einbeiniger Frosch</b>	Springe aus der Hocke mit dem rechten Bein so kräftig wie möglich nach oben. Lande auf demselben Bein. Halte Deine Arme in den Hüften. Wie lange? 15 s	Wie oft? 4 mal	Pause? 10 s

Wir empfehlen Dir, die Übungen mit Deinen Freunden oder Deiner Familie auszuprobieren.

Darüber hinaus kannst Du zum Beispiel auch Fahrradfahren oder Skaten, Schwimmen oder Tanzen. Auch Fußball, Basketball, Volleyball, Beachball, Tischtennis oder Badminton kannst Du spielen. Probier Dich doch mal im Klettern, Trampolinspringen oder Turnen aus. Du treibst noch keinen Sport im Verein oder in einer Schul-AG? Gehe doch zusammen mit Deinen Eltern auf einen Sportlehrer zu und fragt ihn, ob es Sport-AGs gibt, an denen Du teilnehmen könntest. Ruft gemeinsam beim Kreis- oder Stadtsportbund an und informiert Euch über passende Vereinsangebote für Dich.

Wichtig ist, dass Du Dich täglich für mindestens 1 Stunde sportlich bewegst! Wenn Dir das zu lange ist, kannst Du auch mit 20 Minuten beginnen und Dich mit der Zeit steigern. Es geht nur darum, dass Du Freude dabei hast. Du musst nicht die oder der Beste sein! Daneben sollten Deine Eltern und Du darauf achten, dass Du weniger als 2 Stunden am Tag vor dem Fernseher, Computer, Tablet oder Smartphone verbringst.

Wir, das Team rund um den Bewegungs-Check, wünschen Dir viel Freude an der Bewegung!