

Erläuterungen und allgemeine Empfehlung

Mit den **Übungen** des Bewegungs-Checks wurden deine **sportlichen Fähigkeiten** gemessen.

Medizinballstoßen und Standweitsprung:

Damit wurde 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 wurde 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 wurde deine **Schnelligkeit** gemessen. Sie ermöglicht dir, Bewegungen mit höchster Geschwindigkeit auszuführen.

Einbeinstand:

Mit dieser Übung wurde dein **Gleichgewicht** getestet. Es hilft dir, deinen Körper zu stabilisieren, damit du, während du stehst oder dich bewegst, nicht hinfällst.

Sternlauf:

Damit wurde deine **Koordination** überprüft. Sie ermöglicht dir, deine Bewegungen schnell und genau anzupassen.



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. Falls du noch einen Sport-Verein in deiner Nähe suchst, kannst du zum Beispiel unter dem Link <https://vereinsuche.thueringen-sport.de/> auf der Karte suchen und verschiedene Sportarten auswählen. Wir, das Team rund um den Bewegungs-Check, wünschen dir viel Freude an der Bewegung!

Mit folgenden Übungsvorschlägen wollen wir dich unterstützen, deine sportlichen Fähigkeiten weiter zu verbessern.

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

Weitere Informationen zum Programm

