

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 hinfallst.

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!

Einladung zur Talentiade

Liebe Eltern und Erziehungsberechtigte,

Ihr Kind hat alle Motoriktestaufgaben des Bewegungs-Checks der dritten Klassenstufe erfolgreich absolviert und in der Summe ein Gesamtergebnis erzielt, das sich zu den besten 250 regulär eingeschulter Mädchen im Staatlichen Schulamt Ostthüringen zählen lässt. Herzlichen Glückwunsch! Daher möchten wir Sie im Namen des Landessportbundes und der Thüringer Sportjugend recht herzlich zur Talentiade einladen. Diese Veranstaltung wird thüringenweit in dem jeweiligen Schulamtsbereich durchgeführt, um ein Zusammentreffen der Talente mit Stützpunktvereinen und Sportfachverbänden zu ermöglichen. Familien erhalten bei Interesse einen Überblick über mögliche Werdegänge im Nachwuchssport. Über die Teilnahme würden wir uns sehr freuen, um gemeinsam unsere jungen Champions für die passende Sportart zu begeistern! Bitte beachten Sie, dass nur Kinder teilnehmen können, die diese persönliche Einladung erhalten und sich rechtzeitig unter dem folgenden Link angemeldet haben:



Anmeldung: <https://www.bekigeiki.de/talentiade-gera>
Anmeldefrist: Mittwoch, 29. Mai 2024
Datum: 8. Juni 2024
Ort: Panndorfhalle in Gera
Beginn: 9:00 Uhr
Ende: ca. 13:30 Uhr

Weitere allgemeine Informationen zur Talentiade finden Sie unter dem Link www.bekigeiki.de/talentiade.

Weitere Informationen zum Programm

