

Gesamtpunktzahl und Talentiade - kurz erklärt

Die **Gesamtpunktzahl** dient als Bewegungszeugnis und honoriert sportliche Teilhabe und Leistung. Wichtig ist: Die Gesamtpunktzahl entscheidet nicht darüber, wer zur Talentiade eingeladen wird. Die Talentiade ist eine gezielte Förderung für einige Kinder, die Gesamtpunktzahl würdigt die sportliche Entwicklung aller. Wichtige Botschaft: Nicht eingeladen zu werden heißt nicht, nicht sportlich zu sein!

Die Talentiade hat aus organisatorischen Gründen eine begrenzte Anzahl von maximal 250 Plätzen je Schulamt und Geschlecht, daher erfolgt die Auswahl nach festen Kriterien. (1) Alter: Regulärer Drittklässler oder jünger (Stichtag: 1. August, jünger als 9 Jahre). (2) Direkte Einladung bei Spitzenleistungen: Mindestens zwei Pokale beim Bewegungs-Check. (3) Die Vergabe weiterer Plätze erfolgt über Prozenträge, in die die besten 5 Messwerte je Kind einfließen (Teilnahmepunkte gehen nicht ein!).

Dein Bewegungs-Check – das wurde getestet

Mit den Übungen des Bewegungs-Checks wurden verschiedene Fähigkeiten getestet.

Fähigkeit	Beschreibung	Testaufgabe
Kraft	Kraft brauchst du, um zu springen, zu werfen, zu schieben oder etwas festzuhalten.	Medizinballstoßen, Standweitsprung
Ausdauer	Ausdauer sorgt dafür, dass dein Körper lange mit Energie versorgt ist. So kannst du länger laufen, spielen und dich bewegen, ohne schnell müde zu werden.	6-Minuten-Lauf
Schnelligkeit	Schnelligkeit hilft dir, Bewegungen sehr schnell auszuführen – zum Beispiel beim Starten oder Sprinten.	20-Meter-Sprint
Gleichgewicht	Gleichgewicht hilft dir, deinen Körper zu stabilisieren, damit du sicher stehst und dich sicher bewegst.	Einbeinstand
Koordination	Koordination bedeutet, dass du deine Bewegungen gut steuern und schnell anpassen kannst.	Sternlauf



Empfehlungen für dich

Bewege dich jeden Tag, am besten mindestens 1 Stunde. Wenn dir das zu viel ist, starte mit 20 Minuten und steigere dich langsam. Bewegung soll Spaß machen. Du musst nicht die oder der Beste sein. Achte gemeinsam mit deinen Eltern darauf, nicht länger als 1 Stunde pro Tag vor Fernseher, Tablet, Computer oder Smartphone zu verbringen. Wenn du Lust auf Sport im Verein hast, kannst du unter <https://vereinssuche.thueringen-sport.de/> nach Sportvereinen in deiner Nähe suchen.

Unsere Botschaft: Jede Bewegung zählt. Jede Fähigkeit ist wichtig. Bleib aktiv – für dich und deine Gesundheit.

			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



<https://www.bekigeki.de/>



<https://bekigeki.github.io/>