

Erarbeitet im Auftrag des
Bayerischen Staatsministeriums für Unterricht und Kultus

Autoren:

- Hermann Brand Maria-Stern-Schule Würzburg
- Monika Claus Volksschule Erlangen-Eltersdorf
- Martina Dorn Volksschule Blaichach
- Eva Hallmeier Volksschule Fürstenfeldbruck
- Ina Kössel Volksschule Oberau
- Petra Lang Volksschule Nürnberg
- Katja Launer Dr.-K.H.-Spielmann-Volksschule Iphofen
- Andrea Mooslechner Volksschule Vaterstetten
- Petra Rauh Volksschule Kulmbach-Burghaig
- Wibke Reiter Volksschule Ehekirchen
- Ernst Ringer Sebastian-Kneipp-Volksschule Edelsfeld
- Eva Rosenberger Volksschule Garmisch-Partenkirchen
- Kerstin Zapf Volksschule Teuschnitz

Redaktionelle und konzeptionelle Leitung:

Erika Schwitulla, Bayerische Landesstelle für den Schulsport, München

Herausgeber:

Bayerische Landesstelle für den Schulsport, München



Voll im Forum

Informationen zum Fitnessstudio Klassenzimmer

Gestaltung: ideofarm® Nina Markert



Bayerisches Staatsministerium
für Unterricht und Kultus

Voll in Form, die Bewegungs- und Gesundheitsinitiative des Bayerischen Kultusministeriums, ist seit Beginn des Schuljahres 2008/09 im schulischen Alltag der bayerischen Grundschulen fest verankert. An jedem Unterrichtstag, an dem kein Sportunterricht stattfindet, sollen die Kinder an einer intensiven Bewegungsphase von mindestens 20 Minuten teilnehmen.

Die Materialbox Fitnessstudio Klassenzimmer soll die Lehrkräfte dabei unterstützen und mit dazu beitragen, dass diese Bewegungsphasen mit wenig Aufwand kreativ, motivierend und abwechslungsreich gestaltet werden können. Die Materialbox ist ggf. abschließbar und so robust, dass sie auch als Sitzgelegenheit verwendet werden kann. Das Volumen ist so bemessen, dass auch weitere Materialien, die beispielsweise von den Kindern mitgebracht werden wie etwa Pappbecher, Tischtennisbälle oder Flaschenkorken, darin Platz finden.

Hinweise zum Karteikarten-Set

- **Aus der Praxis für die Praxis!** Unter diesem Motto sind die Karteikarten von einem Team erfahrener Grundschul-Lehrkräfte (siehe Rückseite) konzipiert und in der Praxis mit Schülerinnen und Schülern getestet worden.
- Das Karteikarten-Set ist in **14 Themenbereiche** unterteilt, die jeweils durch eine Farbe und ein Symbol gekennzeichnet sind.
- Die Karteikarten können grundsätzlich **in allen Klassen** verwendet werden. Eine Differenzierung nach Jahrgangsstufen ist bewusst nicht vorgenommen worden.
- Viele Übungen können, vor allem in den Jahrgangsstufen 3 und 4, **von den Kindern alleine** durchgeführt werden.

Hinweise zum Fitness-Band (Theraband)

- Das Theraband muss zugeschnitten und der Körpergröße der Kinder angepasst werden. Faustregel: Wenn man mit einem Fuß auf dem Theraband steht, sollen die beiden Enden ohne Spannung bis in Brusthöhe reichen.
- Vor allem bei Partnerübungen mit dem Theraband muss darauf geachtet werden, dass die Kinder das Band, z.B. durch Wickeln um den Handballen, fest und sicher halten können.

Themenbereich	Karten-Nr.	Symbol
Aktives Sitzen	1	
Tierischer Fitness-Check	2-4	
Muskulix	5-12	
Theraband	13-20	
Koordinationshits	21-23	
Jonglieren	24-25	
Konzentration & Entspannung durch Yoga und Brain-Gym	26-31	
Fantasiegeschichten	32-36	
Fitnesshits weltweit	37-55	
Spiele des Monats	56-66	
Schulhausparcours	67-76	
Sommerparcours	77-86	
Winterspaß	87-93	
Ernährungshappen	94-99	