MIT MACH Seiten

Schau mal, was du kannst!

Gerade waren die Olympischen Spiele in Paris. Vielleicht hast du auch einige Wettkämpfe angeschaut und mit den Sportlerinnen und Sportlern mitgefiebert. Sicher konntest du beobachten, mit wie viel Freude und Ehrgeiz sie dabei waren.

Auch diese Sportlerinnen und Sportler haben klein angefangen und haben zum Beispiel als Kinder in einem Verein eine Sportart für sich entdeckt. Dabei haben sie gemerkt, dass sie sich bei der Sportart wohlfühlen und Spaß haben.

Bewegung ist für uns Menschen wichtig, sie stärkt einfach unseren Körper. Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler empfehlen, dass du dich mindestens eine Stunde am Tag bewegst.

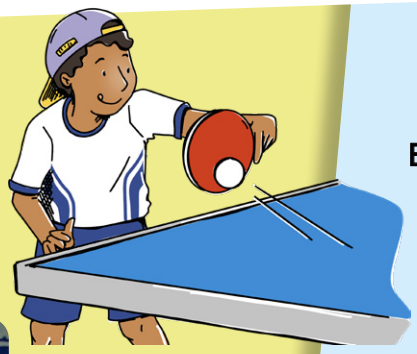
Dazu zählen auch einfache Dinge, wie zu Fuß gehen, Skateboard fahren oder auf dem Spielplatz toben.

Du willst mehr über Bewegung erfahren und wissen, wie sie überhaupt funktionieren kann?

Videotipp

Der Muskel-Check, Reportage für Kinder
24:23 Min.,
Sendung CheckerWelt, KiKA,
Quelle YouTube

Wusstest du, dass wir Menschen über 650 Muskeln haben? In dieser Checker-Folge erforscht Marina, wie all diese Muskeln funktionieren. Schaut mal rein:
www.youtube.com/watch?v=dHAz-1ECHLc



Einen Verein in der Nähe finden

Auf dieser Internetseite kannst du mit Mama oder Papa nach Sportvereinen in deiner Nähe suchen.

Probiere einfach mehrere Sportarten aus. Nimm eine Freundin oder einen Freund zu einer Schnupperstunde mit und schau, ob es dir gefällt.

www.vereinssuche-nrw.de

www.vtf-hamburg.de

Witze:

Kennste den schon ..?

Beim Sportunterricht liegen alle auf dem Rücken und fahren Rad. „He Luis! Warum machst du nicht mit? Du liegst ja ganz ruhig da!“, schimpft der Lehrer.

„Sehen Sie nicht? Ich fahre gerade bergab!“

Wissensquiz

Tierisches Tempo

1 Wie schnell kann ein Afrikanischer Strauß laufen?

Ⓐ Bis zu 35 km/h Ⓑ Bis zu 58 km/h Ⓒ Bis zu 72 km/h

2 Welche Geschwindigkeit erreicht der Wanderfalke in einem Sturzflug?

Ⓐ Bis zu 360 km/h Ⓑ Bis zu 220 km/h Ⓒ Bis zu 160 km/h

3 Meerschweinchen können eine Geschwindigkeit erreichen von bis zu

Ⓐ 9 km/h Ⓑ 15 km/h Ⓒ 5 km/h

4 Das Faultier erreicht beim Klettern in den Bäumen eine Geschwindigkeit von ungefähr

Ⓐ 0,75 km/h
Ⓑ 1,55 km/h
Ⓒ 0,24 km/h

Lösung: 1 C, 2 A, 3A, 4 C

Schau genau!

Es gibt viele Arten von Bewegung.
Kannst du sie finden? Und vielleicht probierst du sie auch mal aus!

Balancieren * Hüpfen * Radfahren * Tanzen * Purzelbaum * Klettern * Seilchenspringen

A Y C B P O B D Z T E G F R P O X C S Z R D S Q S
B M P R I D U S E I J H G V B N E T T E E U M F R
R L Z X S I O P S V X Q B U F N M Z E V E A U D Z
N S U R A D F A H R E N E N U S B T T U D A D T S
E U Z T D E O D D A K S B V P F F S H E K D Z G E
F O W A K E R N D F O E R T F D H D O C L D O L D
P H O H T R D N D O D G U L B A L A N C I E R E N
Ü E C P A D E R Z S A P S G H K D P K I T Z K T A
H U D B N U D E H D R P U R Z E L B A U M P T Z
B N R E Z A R T S L U Z K H D R N K P Z H Z F I
B D I V E A R T B L U T O L D G F K D T H B F S
X X P L N C D E X S E I L C H E N S P R I N G E N
B H O H E R U L C D L U B N Z N X P V B D S S L I
H E R Z S C H K A G R U N N E O I E S F E P T O T

Lösung: www.gesundmachtschule.de/eltern/kinder-mitmachseiten/alles-in-bewegung

A Y C B P O B D Z T E G F R P O X C S Z R D S Q S
B M P R I D U S E I J H G V B N E T T E E U M F R
R L Z X S I O P S V X Q B U F N M Z E V E A U D Z
N S U R A D F A H R E N E N U S B T T U D A D T S
E U Z T D E O D D A K S B V P F F S H E K D Z G E
F O W A K E R N D F O E R T F D H D O C L D O L D
P H O H T R D N D O D G U L B A L A N C I E R E N
Ü E C P A D E R Z S A P S G H K D P K I T Z K T A
H U D B N U D E H D R P U R Z E L B A U M P T Z
B N R E Z A R T S L U Z K H D R N K P Z H Z F I
B D I V E A R T B L U T O L D G F K D T H B F S
X X P L N C D E X S E I L C H E N S P R I N G E N
B H O H E R U L C D L U B N Z N X P V B D S S L I
H E R Z S C H K A G R U N N E O I E S F E P T O T