



## Wir bewegen unsere Schule!

Bewegung fördert die gesunde Entwicklung von Kindern, ihre Freude am Lernen und ihre Aufnahmefähigkeit. Ideal also, wenn Schule möglichst bewegt stattfindet. In den Beiträgen zu unserem Wettbewerb stecken tolle Ideen, wie das gelingt.

Bei allen Schulen, die an unserem Wettbewerb „Wir bewegen unsere Schule!“ teilgenommen haben, möchten wir uns ganz herzlich bedanken. Ihre Beiträge spiegeln, mit wie viel Begeisterung, Elan und Einfallsreichtum Lehrkräfte, Kinder und OGS-Teams sich dem Thema gewidmet haben. Und sie zeigen: Von Mini-Bewegungspausen im Unterricht bis zum Tanzprojekt für die ganze Schule gibt es jede Menge kreative Möglichkeiten, Bewegung in das Schulleben zu bringen.

Die Schulen haben neue Ansätze entwickelt, Bewährtes wiederbelebt oder sich damit befasst, wie sie ihren Fundus an Bewegungsideen noch besser nutzen können. Sie haben darauf hingearbeitet, dass regelmäßige Bewegung für alle selbstverständlich wird, und überlegt, was die Kinder selbst dazu beitragen können. Einige Schulen haben Themen wie gesunde Ernährung oder Klimaschutz hinzugenommen. Drei Gewinner stellen wir Ihnen auf den nächsten Seiten vor.

### Gemeinsam in Bewegung für gute Laune und Gesundheit

Im Schulalltag wirken sich Bewegung und Sport oft unmittelbar positiv aus, berichten die Lehrkräfte. Die Kinder waren ausgeglichener und nach einer Bewegungseinheit wieder aufmerksamer und konzentrierter. Bewegungsspiele und aktive Rituale haben das Gemeinschaftsgefühl gestärkt und die Kinder gehen wertschätzender miteinander um.

Wir freuen uns, wenn der Funke überspringt und Sie schauen, wie auch in den Familienalltag vielleicht noch ein Plus an Bewegung kommt. Eine prima Möglichkeit, bereits morgens auf das Bewegungskonto für den Tag einzuzahlen, ist der nachhaltige Fußweg zur Schule. In der Freizeit tun sich zahlreiche Möglichkeiten auf, gemeinsam in Schwung zu kommen. Auf Seite 5 finden Sie einige Tipps. Bestimmt haben Ihre Kinder weitere Ideen – für Bewegungseinheiten zwischendurch, sportliche Aktivitäten oder den Familienausflug. Wir wünschen Ihnen einen bewegten Start in den Herbst und viel Spaß bei der Newsletter-Lektüre!

Mit Extra-Seiten für Kinder!

### Inhalt

#### Jede Menge „bewegende“ Ideen – wir gratulieren allen Gewinnern!

Was ist eine Energietankstelle? Ein Bewegungsglücksrad? Wie bewegt und lernt es sich an unterschiedlichen Plätzen? Einblicke in drei Wettbewerbsbeiträge

#### Wettbewerbs-Ideen-Pool

Anregungen und Medientipps aus allen Gewinnerbeiträgen auf [www.gesundmachtschule.de](http://www.gesundmachtschule.de)

#### Einfache Bewegungsspiele für jede Gelegenheit

Mit wenig Aufwand und viel Spaß gemeinsam aktiv

#### Und wie kommst du in Schwung?

Anregungen für Bewegung und Sport auf unseren Kinderseiten



# Jede Menge „bewegende“ Ideen – wir gratulieren allen Gewinnern!

Die Beiträge zu unserem Wettbewerb „Wir bewegen unsere Schule!“ zeigen: Den Programmschulen liegt dieses Thema am Herzen und sie sind hierzu sehr aktiv. Unsere Ausschreibung war für viele ein Anlass, noch eine Schippe draufzulegen. Drei Schulen, deren Ansätze wir besonders klasse finden, stellen wir hier vor.

„Unsere Turnhalle ist dem Hochwasser in der Region zum Opfer gefallen und für einen notwendigen Anbau musste ein Teil der Außenspielfläche weichen“, beschreibt Schulleiter Jens Neumann die herausfordernde Situation der **Gemeinschaftsgrundschule Inden**. „Als sportliche Schule versuchen wir so gut wie möglich gegenzusteuern. Dennoch fiel uns auf, dass die Kinder unruhiger und unaufmerksamer waren und es in den Pausen mehr Streit gab. Deshalb wollten wir uns noch gezielter darum kümmern, sie im Unterricht, in den Pausen und in der Nachmittagsbetreuung regelmäßig zu aktivieren.“ Im Herbst letzten Jahres hatte die Schule zudem im Rahmen der Aktion „Zu Fuß zur Schule“ für zwei Wochen Laufbushaltstellen im Ort eingerichtet, um den gemeinsamen Fußweg zur Schule anzuregen.



Für jeden Fußweg zur Schule gab es einen Stempel ins Bonusheft.

Den *Gesund macht Schule*-Wettbewerb nahm Jens Neumann zum Anlass, die Aktivitäten der Schule noch weiter voranzubringen. Inzwischen sind viele neue Ansätze für mehr Bewegung geschätzte Routine im Schulalltag. Dazu gehört, dass die Mitglieder der neu ins Leben gerufenen Planungsgruppe „Bewegung“ einmal pro Woche per E-Mail einen Bewegungsvorschlag für zwischendurch an alle Lehrkräfte schicken. Zusätzlich sendet der Schulleiter zum Wochenstart einen Tipp aus der Bewegungskartei.

„Die Vorschläge sind super Impulse“, hält er fest. „Wir haben zwar einen großen Fundus, aber in einem vollen Alltag geht auch mal was unter.“ Ergänzend planen die Gruppenmitglieder Bewegungsangebote für die Pausen, zum Beispiel einen Tanz, ein Spiel oder Fitnessübungen. Wer wann welche Aktivität anbietet, wird ebenfalls an den Verteiler gemailt.

## Zufallsverrenkungen und Energietankstellen



Praktische Box mit Materialien und Anleitungen

Alle Klassen nutzen seit einiger Zeit zudem das Internetangebot [zufallsverrenkung.de](http://zufallsverrenkung.de) für kleine Aktiveinheiten. Ebenso beliebt sind die „Energietankstellen“, die auf allen Klassenfluren aufgestellt wurden. Die Holzboxen beinhalten Sport- und Bewegungsmaterial sowie Karteikarten mit Ideen und Anleitungen. „Wenn die Kinder eine Auszeit brauchen, können wir ihnen vorschlagen, sich etwas aus der Energietankstelle zu schnappen, um im Klassenraum oder auf dem Schulhof für ein paar Minuten in

## Miniurlaub für die grauen Zellen: bewegte Pausen im Unterricht



Bewegung zu kommen“, beschreibt Jens Neumann.

Auch die Wünsche der Kinder wurden berücksichtigt: In den Klassenräten wurden Anregungen gesammelt, die über das Schülerparlament in die Lehrerkonferenz gingen. „Die Kinder haben sich unter anderem Fußballpausen auch mal getrennt nach Jahrgängen oder nur für die Mädchen gewünscht“, so der Pädagoge. „Wir haben einen entsprechenden Plan erstellt und bieten nun zum Beispiel hin und wieder Torwandschießen für die Mädchen an. Die Resonanz ist super.“ Generell wirke sich der bewegte Schulalltag deutlich positiv aus, bilanziert Jens Neumann. „Die Kolleginnen berichten von einer entspannteren Lernatmosphäre. Die Kinder sind in den späteren Unterrichtsstunden weiterhin konzentriert und motiviert. Und in der Pause gibt es weniger Konflikte, weil die Kinder ausgeglichener und durch Bewegungsangebote sinnvoll beschäftigt sind.“



Kontakt:

Gemeinschaftsgrundschule Inden  
Homepage: [ggs.inden.de](http://ggs.inden.de)

AOK-Ansprechpartnerin für die Region  
Kreis Düren/Jülich: Andrea Bongartz  
E-Mail: [andrea.bongartz@rh.aok.de](mailto:andrea.bongartz@rh.aok.de)

## Bewegung immer mitdenken!

Für die Tannenbusch-Schule in Dormagen war die Ausschreibung „Wir bewegen unsere Schule“ eine Anregung, Bewegung im Kontext von Schule für alle Beteiligten nochmals stärker in den Fokus zu rücken. „Wir haben überlegt, wie wir noch etwas mehr Bewegung in den Unterricht bringen können, welche Bewegungsräume uns zur Verfügung stehen und wie wir das Zusammenleben an unserer Schule so bewegt wie möglich gestalten“, erklärt Sachkundelehrerin Antje Gooßes. „Zugleich wollten wir alle Kinder und Lehrkräfte motivieren und befähigen, selbst auf einen aktiven Alltag zu achten.“

Als die beiden vierten Klassen von dem Wettbewerb erfuhren, waren sie sofort Feuer und Flamme, nach der erfolgreichen Teilnahme der Schule beim letzten Mal auch in diesem Jahr mitzumachen. Im Anschluss an einen ersten Austausch im Klassenverbund machten sie sich in Kleingruppen Gedanken, wie sie die anderen Jahrgänge, die Lehrkräfte und das OGS-Team auf das Thema aufmerksam machen und einbinden könnten. „Besonders wichtig war den Kindern, dass alle stets daran denken, möglichst viel Bewegung in den Schulalltag zu bringen“, schildert die Lehrerin. „Bei ihrer Gruppenarbeit wurden die Kinder von den Lehrkräften begleitet. Größtenteils haben sie ihre Projekte jedoch in Eigenregie geplant, umgesetzt und präsentiert.“

### Glücksrad für die Pause

Zu der bunten Palette an Projekten gehört die unter Kindern, Eltern, Lehrkräften und OGS-Mitarbeitenden mit einem Online-Tool durchgeführte Umfrage „Warum ist Bewegung gut für deinen Körper?“. Die Umfrage „Welche Bewegung macht dir Spaß und warum?“ erfolgte ebenfalls online. Zu-



Manchmal bewege ich auch nur die Hände oder die Füße oder den Kopf oder so. Einfach zwischendurch, das stört keinen und oft merkt es auch keiner. Aber mir tut es gut.

Beim Spiel zu verlieren ist mit der Mannschaft gar nicht so schlimm. Wir halten dann trotzdem zusammen.



Ich fahre gern Fahrrad. Das macht Spaß und ist gut für die Umwelt und ich kann allein zu all meinen Freunden.



Ich finde die Bewegungspausen cool, weil ich mich danach viel besser konzentrieren kann.



Ich liebe Springseil springen. Ich musste das erst üben, aber jetzt kann ich es und es macht mir viel Spaß.

Sport macht mich glücklich.



Ich mag Fahrradtouren, weil wir das mit der ganzen Familie machen können.

## Warum ich mich gerne bewege ...



Manchmal mache ich auch gern was ruhiges und bewege mich nur wenig.

Die Lehrerinnen machen auch mit bei den Bewegungspausen und das ist cool.



In ihrer Umfrage haben die Kinder viele positive Seiten von Bewegung zusammengetragen

sammen ergeben die Antworten eine umfangreiche Sammlung von guten Gründen für Bewegung und Sport. Andere Gruppen entwickelten kreative Ideen und Tipps für mehr Bewegung im Schulalltag. So sorgt ein selbstgebasteltes Glücksrad für bewegte Pausen: Ein Kind setzt das Rad in Schwung und führt die Bewegungsübung durch, auf die der Zeiger gerichtet ist, wenn das Rad stehen bleibt. Plakate mit prägnanten Überschriften wie „Bewegt mit uns die Schule!“ fordern die Lehrkräfte auf, stets für ausreichend Bewegung zu sorgen. Andere Gruppen stellten Übungen für einen gesunden Rücken und Hüpfspiele für den Schulhof zusammen. Abschließend wurden die Projekte und weitere Informationen für Kinder, Eltern und Lehrkräfte zum Thema Bewegung für alle abrufbar auf einer Online-Pinnwand zusammengefasst.

„Die Kinder haben begeistert zum Wettbewerbsthema gearbeitet“, blickt Antje Gooßes zurück. „Sie haben tolle Impulse in das Schulleben getragen und bei ihren Lehrkräften erfolgreich immer wieder einen bewegten Schulalltag eingefordert. Auf diese Weise haben sie zugleich die positive Erfahrung gemacht, dass sie selbst etwas bewirken können.“ Die Kolleginnen und Kollegen seien sensibilisiert worden, bei ihrer Unterrichtsplanung aktive Einheiten noch mehr mitzudenken und häufiger auf die Bewegungskartei in der Klasse zurückzugreifen. Zudem bietet Antje Gooßes mittlerweile

im Lehrerzimmer kleine Bewegungspausen an, die gut ankommen. „Insgesamt ist uns allen durch die Projekte noch mal mehr bewusst geworden, wie wichtig Bewegung ist und dass Lernen und Bewegung zusammengehören“, stellt sie fest.



Übergabe der Siegerurkunde: Auf ihren ersten Platz waren alle Kinder sehr stolz

Alle Fotos auf dieser Seite: Tannenbusch-Schule, Dormagen



Kontakt:

Tannenbusch-Schule, Dormagen  
E-Mail: sekretariat@tbs-dormagen.de  
AOK-Ansprechpartnerin für die Region Rhein-Kreis Neuss: Annette De Chiara  
E-Mail: annette.dechiara@rh.aok.de

## Bewegt von Anfang an

„Wir gestalten bewusst einen Unterricht, der Bewegung fördert und fordert“, sagt Inga Dirlenbach von der **Förderschule mit dem Förderschwerpunkt Sprache des Oberbergischen Kreises in Wiehl**. „Lernen, Bewegung und Sprache beeinflussen sich positiv. Zudem macht Lernen in Bewegung den Kindern Spaß und sie sind aufmerksamer, konzentrierter und offener für Neues.“ Als sie eine Eingangsklasse übernimmt, überlegt sie im Vorfeld mit ihrer Co-Klassenlehrerin Melanie Jung, wie der Lernalltag der I-Dötzchen noch etwas bewegter werden könnte. „Gerade in der Anfangsphase möchten wir mit einem lebendigen und bewegten Unterricht ihre Freude am Lernen und ihre Experimentierlust wecken“, betont sie. „Beides fördert auch, dass sie selbst Verantwortung für das Lernen übernehmen.“

Als Inga Dirlenbach auf das „flexible Sitzen“ aufmerksam wird, sind sie und ihre Kollegin entschlossen: „Das machen wir!“ Die Lehrerinnen der Parallelklasse schließen sich an. Für die Umsetzung schafft die Schule zusätzliche flexible Sitzmöbel an. Am ersten Schultag fanden die neuen Jahrgänge dann zwar einen einladenden Klassenraum vor, aber keine festen Sitzplätze, keine durchgängige Tisch-Stuhl-Kombination und insgesamt weniger Tische als Kinder. Stattdessen trafen sie auf Wackelstühle und -hocker, Sitzsäcke, Balancierkissen, Stühle mit Fußfahrrad und Bodenmatten.

### Flexibles Sitzen kommt gut an

In den ersten Wochen konnten die Kinder die neuen Möbel in Ruhe erkunden. Dafür markierten sie vor einer Lerneinheit mit ihrer Namensklammer an einer Pinnwand, welche Variante sie ausprobieren möchten. Im Anschluss sprachen die Lehrerinnen mit den Kindern darüber, wie ihnen die jeweilige Sitzmöglichkeit gefallen hatte und wie sie an dem Platz arbeiten konnten. „Auf diese Weise fanden sie schnell heraus, was sich je nach Unterrichtsfach oder Tagesform für sie eignet“, berichtet Inga Dirlenbach. „Vielleicht kann sich ein Kind auf der Matte liegend super mit Mathe befassen, sitzt zum Schreiben aber lieber auf einem Wackelstuhl am Tisch und bastelt gern im Stehen. Ein anderes liest in Bewegung auf dem Fußfahrrad, wieder ein anderes kuschelt sich mit einem Buch lieber in den Sitzsack.“

### Wettbewerb 2023/24

## 15 stolze Gewinnerschulen

Von den 23 Beiträgen zu unserem Wettbewerb „Wir bewegen unsere Schule!“ haben uns 15 so gut gefallen, dass sie alle einen Preis erhalten haben. Diese Schulen haben gewonnen:

- Gemeinschaftsgrundschule Inden
- Tannenbuschschule, Dormagen
- Grundschule am Pappelsee, Kamp-Lintfort
- Gerhart-Hauptmann-Schule, Duisburg
- Förderschule des Oberbergischen Kreises, Förderschwerpunkt Sprache, Wiehl
- Grundschule Buenkenberg Widdert, Solingen
- Gemeinschaftsgrundschule Regenbogen, Brühl
- Pestalozzischule, Krefeld
- Grundschule Hülsenbusch, Gummersbach
- Ferdinand-Heye-Schule, Düsseldorf
- Gemeinschaftsgrundschule Daniel Schürmann, Remscheid
- Sankt-Martini-Grundschule Geldern-Veert, Geldern
- Sonnenschule Bergneustadt
- Team der Offenen Ganztagschule der Westzipfelschule, Sefkant
- Grundschule Lindlar-West



Wettbewerbs-Ideen-Pool zum Stöbern und Ausprobieren!



„Sitzmöbel wie unsere beliebten Wackelstühle kommen dem natürlichen Bewegungsdrang der Kinder entgegen.“

Insgesamt ziehen die beiden Pädagoginnen, die ihren Start in das flexible Sitzen als Wettbewerbsbeitrag eingereicht hatten, eine positive Bilanz. „Die Kinder haben die Sitzmöglichkeiten begeistert angenommen und sich schnell eigenständig organisiert“, berichtet Inga Dirlenbach. „Mittlerweile gehen sie den Lernprozess sehr eigenverantwortlich an. Sie wissen, wann sie wo und wie lernen möchten, und wechseln selbstverständlich zwischen Platz und Position. Auf diese Weise stellen sie auch fest, dass sie selbst etwas tun können, um konzentriert arbeiten zu können. Das stärkt sie in

ihrer Selbstwirksamkeit.“ Dieser Erfolg ist ansteckend: Mittlerweile setzen sechs von acht Klassen der Förderschule in Wiehl das flexible Sitzen um.



Kontakt:

Förderschule des Oberbergischen Kreises  
(Förderschwerpunkt Sprache), Wiehl  
Homepage:  
[www.sprachfoerschule-oberberg.de](http://www.sprachfoerschule-oberberg.de)

AOK-Ansprechpartnerin für die Region  
Oberberg: Kathrin Steinbeck-Schmidt  
E-Mail: [kathrin.steinbeck-schmidt@rh.aok.de](mailto:kathrin.steinbeck-schmidt@rh.aok.de)

# Einfache Bewegungsspiele für jede Gelegenheit

Für kleine Bewegungsspiele zwischendurch braucht es oft nur etwas Platz und eine Prise Fantasie. Prima ist zudem, wenn Eltern mitmachen. Dann ist direkt ein Spielpartner am Start, Kinder erleben, dass auch ihre Eltern Spaß an Bewegung haben, und alle verbringen eine unterhaltsame und gesunde Familienzeit miteinander.

## Der lebendige Spiegel

Zwei Kinder stehen sich gegenüber. Eins wird zum Spiegel und folgt dem anderen in allem, was es macht: Arme anwinkeln, bücken, Kopf zur Seite drehen, auf einem Bein stehen ... Doch aufgepasst! Der „Spiegel“ ahmt die Bewegungen nicht bloß nach, sondern spiegelt sie. Hebt das sich betrachtende Kind zum Beispiel den rechten Arm, hebt sein „Spiegelbild“ den linken Arm. Nach einer Weile werden die Rollen getauscht.

## „Pantomime-Tiere“

Ein Kind denkt sich ein Tier aus und ahmt mit ganzem Körpereinsatz nach, wie sich dieses Tier bewegt. Wenn gewünscht, kann es das Lösungswort für andere nicht sichtbar auf einen Zettel schreiben und nach der Spielrunde vorzeigen. Das ratende Kind hat eine vereinbarte Zahl von Lösungsversuchen, dann wird gewechselt. Wer hat nach fünf Runden am meisten Tiere erkannt?

## Luftballonschießen

Zwei Schuhe oder ein Türrahmen werden zum Tor, ein Luftballon zum Fußball – und los geht's: Die Mitspielenden versuchen abwechselnd, den Ballon ins Tor zu „schießen“: mit dem linken Fuß, dem rechten Knie, dem Kopf, dem Ellenbogen ... Wichtig ist nur, dass alle bei einem Durchgang auf die gleiche Weise „kicken“.

Gewonnen hat, wer den Luftballon am häufigsten ins Tor bugsiert hat.

## Nachrichten-Jonglage

Die Doppelseite einer Zeitung wird zusammengeknüllt. Das Zeitungsknäuel wird nun über den Kopf leicht nach hinten geworfen und hinter dem Rücken wieder aufgefangen, ohne sich dabei zu drehen.

Gewonnen hat, wer in einer bestimmten Zeit oder nacheinander die meisten erfolgreichen Durchgänge geschafft hat.

## Wäscheklammerjagd

Jedes Kind befestigt an seiner Kleidung in Hüfthöhe eine Wäscheklammer. (Schwieriger wird es, wenn die Klammern in Kniehöhe oder am Fuß angeheftet werden.) Dann kommen alle in Bewegung und versuchen, die Klammer der anderen zu erjagen. Dabei gilt es gleichzeitig, die eigene zu behalten.

Gewonnen hat, wer fünfmal eine fremde Klammer erobert hat.

## Haltung bewahren!

Alle hüpfen oder laufen durcheinander. Ein vorher dafür ausgewähltes Kind ruft irgendwann „stopp“ und zählt anschließend langsam und laut bis fünf. Alle anderen Spielenden müssen die Bewegung, die sie beim Stoppruf gerade ausführen, „einfrieren“ und in dieser Haltung oder Position verharren, solange das Kind zählt.

## Medientipp



## Wichtige 60 Minuten!

Kinder sollten sich im Alltag und in ihrer Freizeit täglich mindestens 60 Minuten bewegen. Dabei punktet der Fußweg zur Schule genauso wie Toben und Spielen, der Gang zum Briefkasten oder zum Bäcker und Hilfe im Haushalt.

Unser Elternbrief „Kinder brauchen Bewegung“ gibt praktische Tipps, was Eltern tun können, damit ihr Kind ausreichend bewegte Zeit verbringt. Zusätzlich informiert er über die Bedeutung von Bewegung für einen gesunden Kinderalltag.



## Wettbewerbs-Ideen-Pool – zum Stöbern und Ausprobieren!

Was hat sich in den teilnehmenden Schulen bewährt? Welche Idee passt vielleicht auch in den Familienalltag?

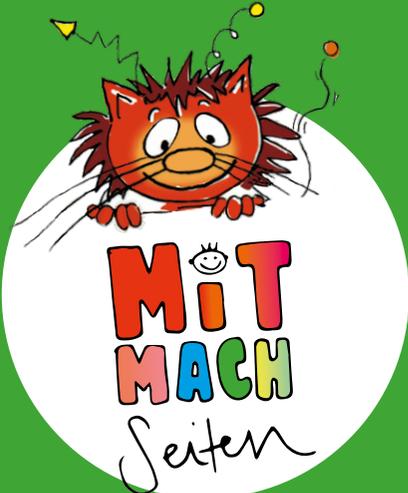
Auf [www.gesundmachtschule.de](http://www.gesundmachtschule.de) haben wir Ideen und Medientipps aus den Gewinnerbeiträgen zusammengefasst.

**Ärztammer Nordrhein**  
Snezana Marijan  
Tersteegenstraße 9  
40474 Düsseldorf  
Tel.: 0211 4302-2031  
Fax: 0211 4302-2019  
E-Mail: snezana.marijan@aekno.de

**AOK Rheinland/Hamburg – Die Gesundheitskasse**  
Dr. med. Anne Neuhausen  
Wanheimer Str. 72  
40468 Düsseldorf  
Tel.: 0211 8791-28253  
E-Mail: anne.neuhausen@rh.aok.de



**Impressum:**  
Herausgeber: Ärztekammer Nordrhein und AOK Rheinland/Hamburg  
Verantwortlich für den Inhalt: Snezana Marijan, Dr. med. Anne Neuhausen  
Redaktion: Petra Sperling  
Layout: Tina Ennen  
© Ärztkammer Nordrhein/AOK Rheinland/Hamburg



# 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.

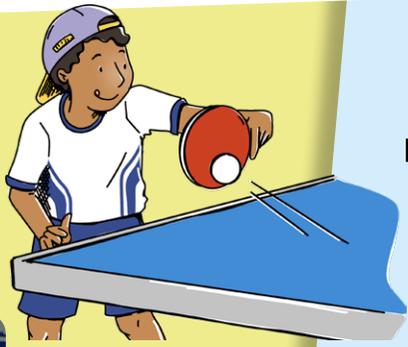
Dazu zählen auch einfache Dinge, wie zu Fuß gehen, Skateboard fahren oder auf dem Spielplatz toben.



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



Videotipp



## 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.vereinsuche-nrw.de](http://www.vereinsuche-nrw.de)

[www.vtf-hamburg.de](http://www.vtf-hamburg.de)



**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](http://www.youtube.com/watch?v=dHAz-1EChLc)





Witze:

Kennst du 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?
2 Welche Geschwindigkeit erreicht der Wanderfalke in einem Sturzflug?
3 Meerschweinchen können eine Geschwindigkeit erreichen von bis zu
4 Das Faultier erreicht beim Klettern in den Bäumen eine Geschwindigkeit von ungefähr

Lösung: 1 C, 2 A, 3 A, 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

