Bewegungs-Tipps für zu Hause!

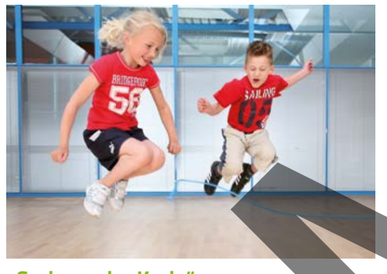
„Schubkarre“
Du stützt dich mit deinen Händen auf den Boden und lässt deinen Körper gestreckt, während ein anderes Kind deine Oberschenkel anhebt.
In der gestützten Position „läufst“ du auf deinen Händen vorwärts. Dein Po bildet dabei den höchsten Punkt. Bei der Übung ist auf eine langsame Ausführung zu achten. Sie ist nicht als Wettstreit geeignet. **(Ganzkörperkräftigung)**

„Briefkasten“
Lege dich mit angewinkelten Beinen auf den Boden. Deine Wirbelsäule liegt dabei fest auf dem Boden. Du bist nun der Briefkasten. Die Postsendungen (z. B. in Form von Bällen) werden nun von einem zum anderen Kind unter deinem Po durchgeschoben. Hierfür hebst du deinen Po an (Rumpfkraft). Anschließend wird der Briefkasten fest verschlossen, sodass kein Brief mehr dem Briefkasten entnommen werden kann. Du drückst die Lendenwirbelsäule wieder ganz fest auf den Boden (Bauchmuskelübung). Halte dabei nicht die Luft an, sondern atme weiter. **(Kräftigung der Gesäß-, Rücken- und Bauchmuskulatur)**

„Seiltänzer“
Du balancierst wie ein Seiltänzer z. B. auf einem Seil, das auf dem Boden liegt oder auf einer eingezeichneten Linie
- vorwärts, rückwärts, seitwärts
- mit offenen und geschlossenen Augen
- mit einem Gegenstand auf dem Kopf

(Koordination, Gleichgewichtsfähigkeit)

„Achterkreisen“
Nimm dir einen Ball und stelle dich mit gegrätschten Beinen hin. Jetzt beuge deinen Oberkörper mit gestreckten Beinen nach unten und rolle den Ball im Slalom durch deine Beine.
(Beweglichkeit)



„Springender Kreis“
Du schwingst ein Seil im Kreis. Die anderen Kinder verteilen sich im Kreis und springen über das Seil
- mit beiden Beinen
- mit einem Bein (rechts, links)

(Koordination, Kraft)

„Seilspringen“
Du kannst auf viele verschiedene Varianten über das Seil springen. z. B.
- mit beiden Beinen
- mit Zwischensprüngen
- ohne Zwischensprüngen
- mit einem Bein
- im Seitgalopp

(Koordination, Kraft, Ausdauer)

6085U 0617

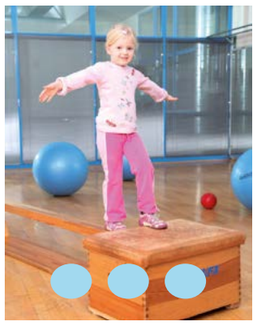
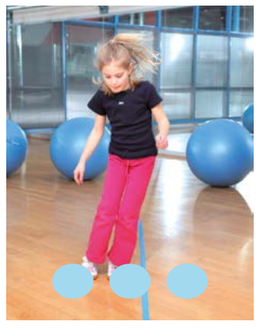
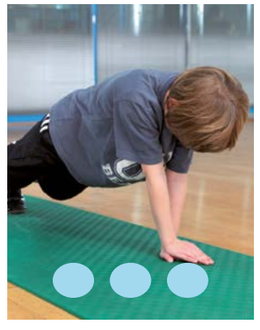
Muster

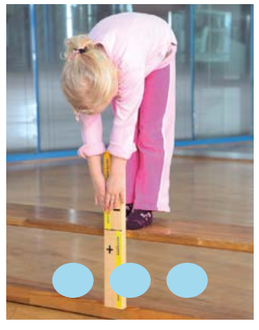
BARMER

Urkunde

Kinderturnen TEST

Name, Alter



- Du warst klasse!
- Das war schon richtig gut!
- Hier kannst du noch etwas für dich tun.

(Tipps findest du auf der Rückseite)

www.kinderturnen.de

BARMER aid infodienst Verbraucherschutz, Ernährung, Landwirtschaft e.V. Foss

Datum

Unterschrift, Stempel (Übungsleiter/in)

Profilauswertung

Tragen Sie die erreichten Smileys der einzelnen Testaufgaben in die entsprechenden Kästchen ein und verbinden Sie diese mit einer Linie

Bewertung	Ausdauer (6-Minuten-Lauf)	Kraft (Standweitsprung, Liegestütz)	Koordination bei Präzisions-aufgaben (Balancieren)	Koordination unter Zeitdruck (Hin und Her)	Beweglichkeit (Rumpfbeugen)
überdurchschnittlich					
durchschnittlich					
unterdurchschnittlich					

Body-Mass-Index: ☐ **Untergewicht** ☐ **Normalgewicht** ☐ **Übergewicht** ☐ **Adipositas** ☐

Du hast folgendes Testprofil beim Kinderturn-Test erzielt:

☐ Deine Testergebnisse sind durchschnittlich und/oder besser. Du hast ein tolles Ergebnis erreicht. Mach weiter so!

☐ Deine Testergebnisse sind durchschnittlich. Du kannst mit deinem Ergebnis zufrieden sein. Durch sportliches Training kannst du dich aber noch verbessern.

☐ Deine Testergebnisse streuen von überdurchschnittlich bis unterdurchschnittlich. Du hast sowohl Stärken als auch Schwächen bei einzelnen Testaufgaben. Versuche, durch sportliches Training zunächst deine Schwächen auszugleichen, bevor du deine Stärken weiter förderst.

☐ Deine Testergebnisse sind durchschnittlich und/oder schlechter. Du hast bei einzelnen Testaufgaben Schwächen. Du solltest hier etwas für dich tun. Durch regelmäßiges Training wirst du dich bald verbessern.

Essen und Trinken nach der aid-Ernährungspyramide

Die aid-Ernährungspyramide enthält alle Lebensmittel in den richtigen Portionen, die für eine gesunde Entwicklung von Kindern und Jugendlichen wichtig sind.
Dabei gilt: ein Baustein ist eine Portion. Für die Portionsgröße gibt es eine einfache Messhilfe, die eigene Hand. So wie die Hände mit zunehmendem Alter wachsen, so vergrößern sich auch die Portionen.

So viel sollten Kinder täglich essen und trinken:

- **6 Portionen**
  Getränke, das heißt mindestens eine Portion zu jeder Mahlzeit und auch zwischendurch
- **5 Portionen**
  Obst, Gemüse, Salat und Rohkost
- **4 Portionen**
  Brot, Beilagen, wie Pell- oder Ofenkartoffeln, Nudeln oder Reis, und Getreide, auch beispielsweise als Getreideflocken im Müsli
- **3 Portionen plus 1 Portion**
  Milch oder Milchprodukte, Fleisch, Fisch oder Ei
- **2 Portionen**
  Koch- oder Streichfett
- **1 Portion**
  Süßes, Kekse, salzige Knabbereien, mit Zucker gesüßte Getränke

Dies ist eine Empfehlung und kein Muss!

Spitze Tipps für fitte Kinder
So macht Essen Spaß!

Die aid-Ernährungspyramide zeigt, worauf es beim Essen und Trinken ankommt:

Eine Portion oder ein Kästchen bedeutet dabei: eine Handvoll. Brot, Gemüse, Obst und Käse lassen sich prima mit der Hand abmessen, für Milch und Wasser braucht man natürlich ein Glas oder eine Tasse, beim Fett (wie Butter oder Öl) zählen zwei Esslöffel als eine Portion.

Grün hat Vorfahrt und bedeutet: Reichlich trinken und satt essen mit Brot, Nudeln, Kartoffeln, Gemüse und Obst.

Reichlich trinken: Trinke am besten zu jeder Mahlzeit, auch in der Schule. Besonders erfrischend sind Leitungswasser, Mineralwasser und Früchtetee oder Kräutertee ohne Zucker. Du kannst zur Abwechslung auch Saft trinken, aber möglichst mit Wasser oder Mineralwasser verdünnt.

Gib mir Fünf: Fünf Portionen Gemüse und Obst am Tag wären toll, zum Beispiel ein Glas Obstsaft zum Frühstück, ein Apfel und eine Möhre als Zwischenmahlzeiten, dein Lieblingsgemüse zum Mittagessen und eine Tomate zum Abendbrot, dann hast du es schon geschafft.

Vollkorn – voll gut: Brot, Nudeln, Reis und Flocken aus Vollkorn machen wunderbar satt.

Gelb bedeutet: langsam, nicht zu viel. Täglich drei Portionen Milch, Joghurt, Käse oder Quark und dazu eine Portion Fisch, Fleisch oder Ei.

Milch für starke Knochen: Milch, Käse, Joghurt und Quark liefern deinem Körper Kalzium, das die Knochen stark macht, deshalb sollten es drei Portionen am Tag sein. Bei Fleisch oder Wurst reicht eine Portion am Tag.

Rot bedeutet: sparsam Fette und Öle (zwei Portionen) und einmal am Tag Naschen oder Chips knabbern (eine Hand voll).

Naschen ist erlaubt, aber nur in kleinen Mengen.

Einmal am Tag eine Handvoll ist okay, entweder süße Sachen oder Salziges wie Chips. Und süße Pfirsiche, Bananen, Kirschen oder Erdbeeren sind auch ganz prima zum Naschen, dann ist der Hunger nach Gummibärchen vielleicht nicht ganz so groß.

Muster