



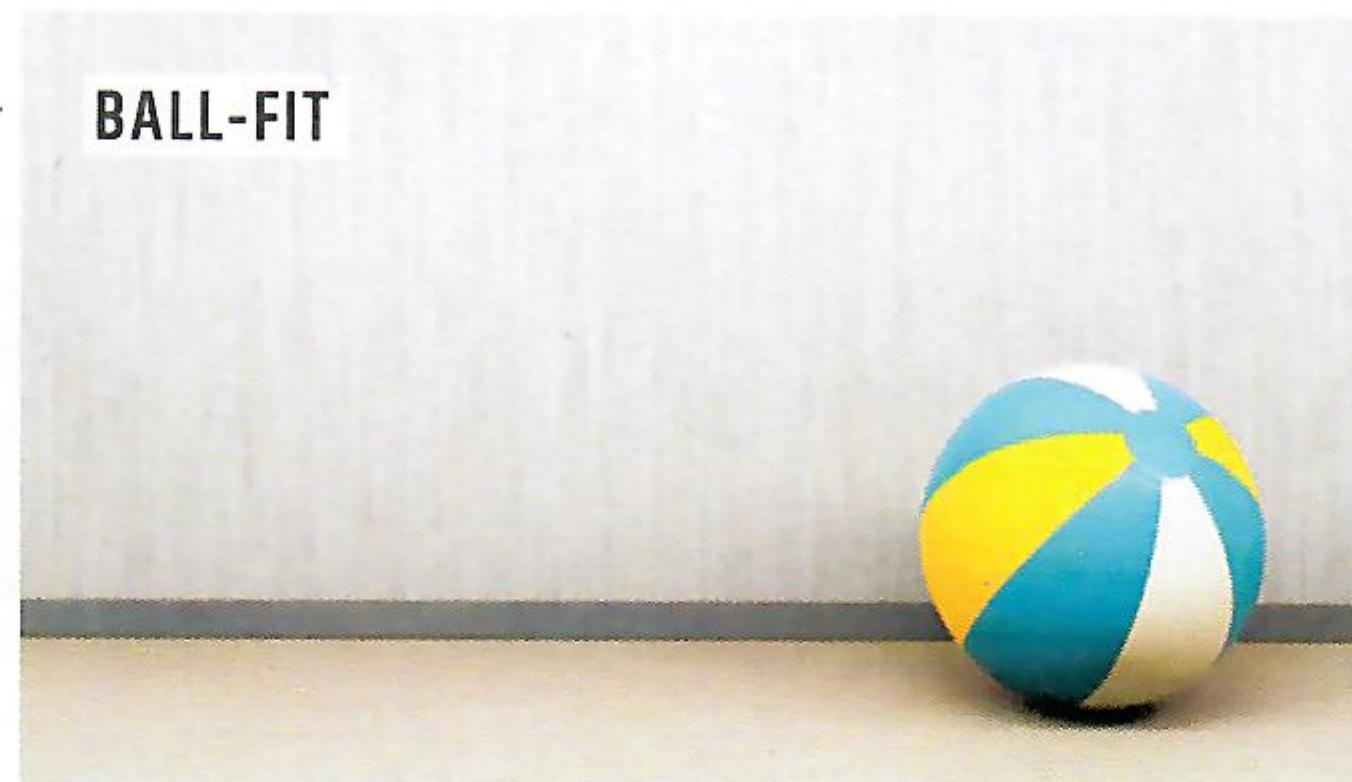
# HANDOUT BEWEGUNG IST KLASSE

Das tägliche Bewegungsprogramm für die Volksschule

JONGLIER-FIT



BALL-FIT



SEIL-FIT



DER TÄGLICHE KILOMETER



SPRING-FIT



GYM-FIT



## SEIL-FIT

Durchführung möglich am Gang, in der Aula, im Schulhof oder im Turnsaal



- Beidseitiges Springen mit Zwischensprung



- Lauf-Springen



- Springen mit Kreuzschlag

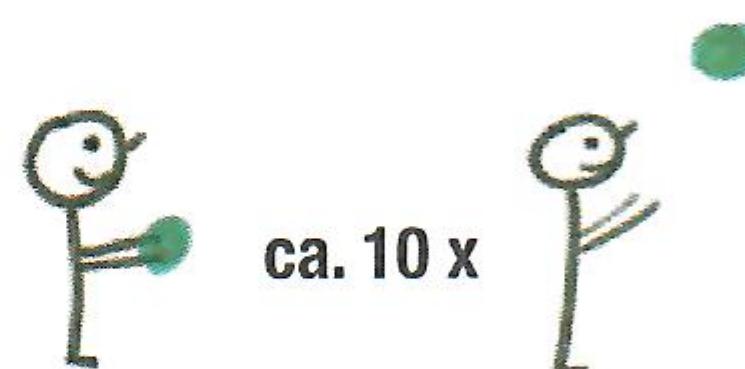
### Weitere Übungen:

- Beidseitiges Springen ohne Zwischensprung
- Einbeiniges Springen rechts
- Einbeiniges Springen links
- Springen mit Doppelzug

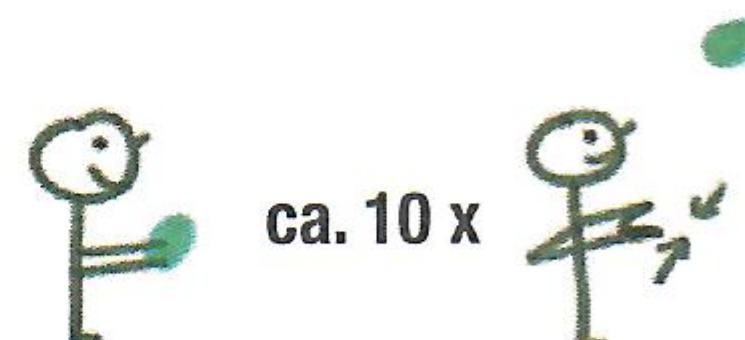
## BALL-FIT

Durchführung im Turnsaal, am Gang, in der Aula, im Schulhof

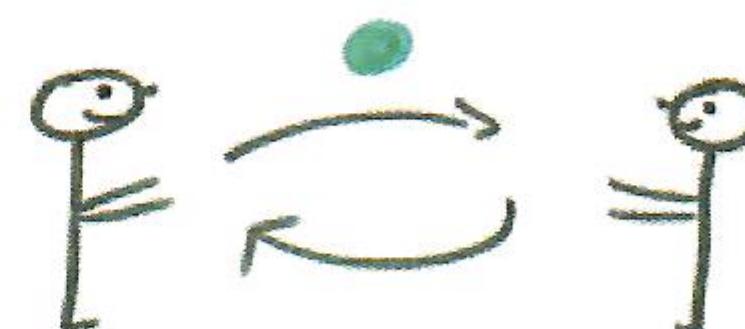
- Ball hochwerfen/fangen



- Ball hochwerfen/klatschen/fangen



- Gegenseitiges Zuwerfen/Fangen



### Weitere Übungen:

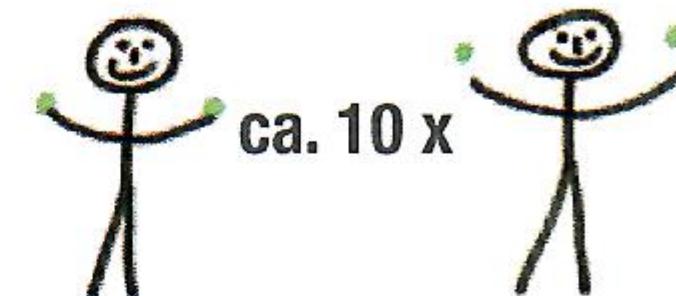
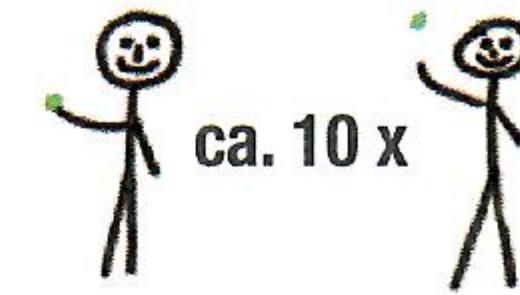
- Gegenseitiges Zuwerfen/Fangen - optional mit Zwischenklatscher vor dem Fangen, optional mit Umdrehung vor dem Fangen
- Ball prellen - mit rechter Hand - mit linker Hand, mit beiden Händen abwechselnd
- Ball mit der Hand in einer liegenden 8 um die Beine führen
- Ball mit rechtem Bein an die Wand spielen inkl. Ballstopp - Ball rollt am Boden, Abstand zur Wand - ca. 1 Meter, danach Seite wechseln
- Rechtes Bein spielt auf linkes Bein, linkes Bein spielt an die Wand, linkes Bein stoppt
- Ball gegen Wand werfen, fangen



## JONGLIER-FIT

Durchführung möglich in Klasse, am Gang, im Schulhof oder im Turnsaal

- Ball einhändig hochwerfen/fangen rechts, dann Seite wechseln
- Mit offenen Armen gleichzeitig beide Bälle hochwerfen, mit offenen Armen fangen
- Mit offenen Armen gleichzeitig beide Bälle hochwerfen, mit gekreuzten Armen fangen

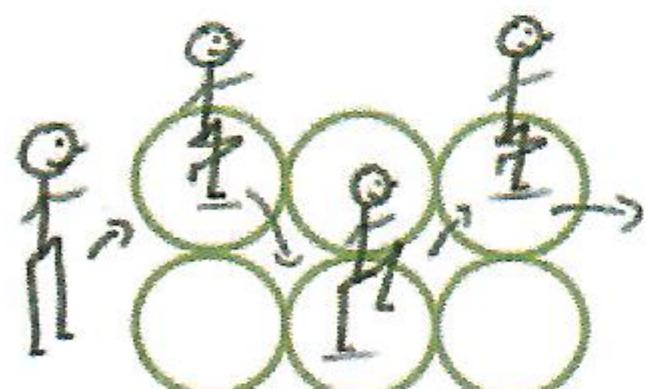


## Weitere Übungen:

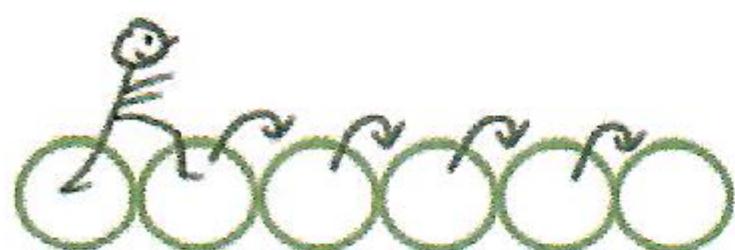
- Mit einer Hand 2 Bälle abwechselnd hochwerfen und fangen

## REIFEN-FIT

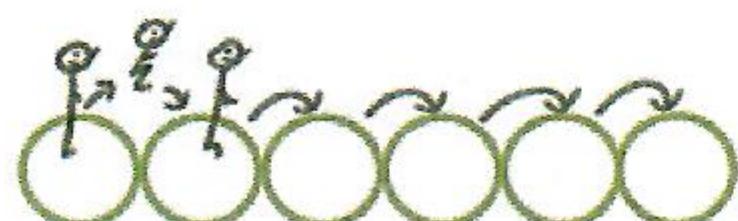
Durchführung möglich am Gang, in der Aula, im Schulhof oder im Turnsaal



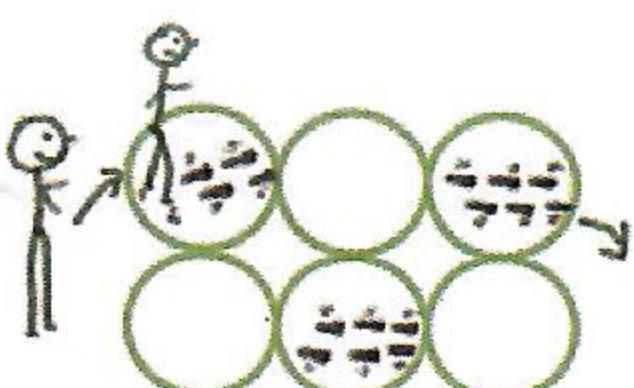
- Mit rechtem Bein in die rechten Reifen und linkem Bein in die linken Reifen springen  
Variante: Springen in jeden Reifen



- Reifen durchlaufen



- Beidbeinig in jeden Reifen springen



- Reifen mit jeweils 3 Minischritten links, dann mit 3 Minischritten rechts durchlaufen  
Variante: Springen in jeden Reifen

## Weitere Übungen:

- Seitwärts durchlaufen
- Rückwärts durchlaufen

## GYM-FIT

Durchführung in der Klasse, am Gang, in der Aula, im Schulhof, im Turnsaal



- Planke



- Armkreisen



- Kniebeugen



- Abfolge Einbeinstand und Bein nach hinten in Waagrechte



- „Nach unten schauender Hund“



- Grätsche mit langsamer Rumpfdrehung nach rechts und links



- Grätsche mit Dehnung nach rechts und links



- Hampelmann



- Hocken

### Weitere Übungen:

- Knie hoch
- Ferse hoch
- „Pferderennen“
- Tiefe Hocke, dann Sprung nach oben mit hochgestreckten Armen



Als Gesundheits- und Sportreferent der Landeshauptstadt Klagenfurt freut es mich besonders, wenn unsere Kinder und Jugendlichen neben einer fundierten Ausbildung auch Spaß an der Bewegung erleben dürfen!

Dieses Projekt soll zeigen, dass körperliche Aktivität und Bildung eng miteinander verbunden sind - denn mit Freude an der Bewegung macht die Schule noch mehr Spaß!  
Einfach KLASSE!

Ihr Gesundheits- und Sportreferent  
Stadtrat Mag. Franz Petritz

**Viel Spaß bei der  
täglichen Bewegung in der Volksschule!**

**Idee und Umsetzung:** Mag. Hannes Wolf - Fl für Bewegung und Sport der Bildungsdirektion Kärnten und

Dr. Tatjana Kampuš - Abt. Gesundheit, Jugend und Familie der Landeshauptstadt Klagenfurt a. Ws./Präventionsstelle

**Zeichnung:** Christine Häfele - Physiotherapeutin und Yogalehrerin