

# Rudis Fitness-Challenge

Liebe Lehrkräfte, liebe Eltern,

die WHO empfiehlt Kindern, sich *täglich mindestens 60 Minuten* zu bewegen. Dies wurde schon vor der Pandemie von nur etwa 25 % der Kinder und Jugendlichen im Alter von drei bis 17 Jahren erreicht<sup>1</sup>. Angesichts der Einschränkungen, die wir momentan erfahren, fällt nun noch mehr wichtige Bewegungszeit weg.

**Die folgende „Fitness-Challenge“ soll Schülerinnen und Schüler im Grundschulalter dazu animieren, sich pro Tag mindestens 60 Minuten zu bewegen. Sichtbar gemacht wird das Erreichen dieses Tagesziels, indem sechs Punkte oder mehr (bitte selbst dazu malen) pro Tag auf dem Wochenplan ausgemalt werden.**



## Beispiel:

Für 10 Minuten Ballspielen oder 10 Minuten Seilspringen darf man jeweils einen Punkt ausmalen. Das Tagesziel könnte folglich durch eine Fahrradtour von 60 Minuten Dauer erreicht werden. Möglich ist aber auch, dass verschiedene Aktivitäten aus unterschiedlichen Bereichen durchgeführt und addiert werden (z. B. 30 Minuten Ball spielen, 20 Minuten auf dem Spielplatz bewegen und 10 Minuten tanzen).

## Hinweis:

- **Tagesziel:** An jedem Tag sollen mindestens 6 Punkte ausgemalt werden.
- **Wochenziel:** Am Ende der Woche sollen mindestens 30 Punkte ausgemalt sein.  
Dafür können Medaillen erreicht werden:  
30 Punkte → Bronzemedaille  
35 Punkte → Silbermedaille  
40 Punkte → Goldmedaille
- Am Ende der Woche wird die entsprechende Medaille ausgeschnitten und auf den Wochenplan geklebt.

## Wichtig:

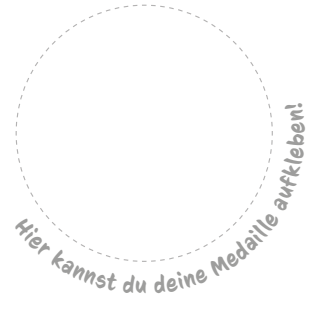
Diese Challenge dient als Motivation für mehr Bewegung im Alltag der Kinder. Weitere Bewegungszeit ist erwünscht!  
Die aktuellen Lockdown-Regeln müssen immer beachtet werden.

*Viel Freude & Inspirationen für weitere Bewegungsanlässe wünscht Ren(n)tier Rudi*

<sup>1</sup> Siehe KIGGS Welle 2 (2014-2017) – Langzeitstudie des Robert-Koch-Instituts zur gesundheitlichen Lage der Kinder und Jugendlichen in Deutschland [https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/GBEDownloads/J/Journal-of-Health-Monitoring\\_02\\_2018\\_KiGGS-Welle2\\_Gesundheitsverhalten.pdf?\\_\\_blob=publicationFile](https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/GBEDownloads/J/Journal-of-Health-Monitoring_02_2018_KiGGS-Welle2_Gesundheitsverhalten.pdf?__blob=publicationFile) Abruf am 21.10.2020



# Rudis Fitness-Challenge













Name: \_\_\_\_\_ Kalenderwoche: \_\_\_\_\_

**Aufgabe:** Bewege dich mindestens 60 Minuten am Tag.  
Für je 10 Minuten darfst du dir einen Punkt ausmalen.

**Tagesziel:** Male jeden Tag mindestens 6 Punkte aus.

**Wochenziel:** Verdiane dir eine Medaille. Ab 30 Punkte erhältst du Bronze, ab 35 bis 39 Punkte Silber und ab 40 Punkte bekommst du Gold!

	MO	DI	MI	DO	FR
<b>Mit dem Ball spielen</b> z. B. Fuß-, Hand-, Volley-, Basket- oder Federball, (Tisch-)Tennis ... 	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○
<b>Draußen spielen</b> z. B. klettern, rennen, schaukeln, balancieren ... 	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○
<b>Rollen</b> z. B. mit Skateboard, Roller, Inlineskates ... Schutzausrüstung nicht vergessen! 	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○
<b>Springen</b> z. B. mit dem Seil, Gummi-Twist ... 	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○
<b>Tanzen</b> Wähle ein Lied aus, das du gerne hörst, und tanze dazu. 	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○
<b>Jogging</b> Jogge in einem Tempo, das du mindestens 10 Minuten durchhältst. 	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○
<b>Fahrrad fahren</b> Helm nicht vergessen! 	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○
<b>Wandern</b> Auch das Wandern in der Natur mit deiner Familie zählt. 	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○
<b>Meine Spezialübung 1</b> _____ 	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○
<b>Meine Spezialübung 2</b> _____ 	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○
Erreichte Tagespunktzahl:					
Erreichte Wochenpunktzahl:					



Schneide deine Medaille aus und klebe sie oben ein!

**Herzlichen Glückwunsch!**

