



# Bewegung im Verein

WISSENSBLATT

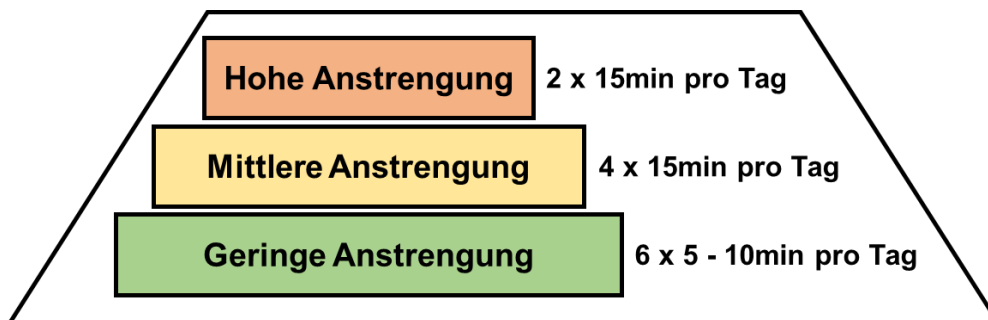
## Warum ist Bewegung gut für dich?

Körperliche Aktivität im Allgemeinen ist sehr wichtig für unsere Gesundheit. Sie reduziert das Risiko für weit verbreitete Beschwerden und Krankheiten. Außerdem wirkt sich Bewegung positiv auf das Wohlbefinden und die Lebensqualität aus.

## Wie viel sollte ich mich bewegen?

In der Tabelle steht wie viel sich Grundschul Kinder mindestens am Tag bewegen sollten. Geringe Anstrengung bedeutet, dass man nicht ins Schnaufen kommt und auch der Puls steigt nicht sonderlich an. Bei mittlerer Anstrengung muss man schon etwas schneller atmen und der Puls erhöht sich spürbar. Die Bewegungen mit hoher Anstrengung sind zum Auspowern gedacht, hier kommt man richtig ins Schwitzen.

Die angegebenen Zeiten sind eine Empfehlung und dienen als Orientierungshilfe. Man kann natürlich auch statt beispielsweise 2x15min einmal 30min aktiv sein. Ebenso können die verschiedenen Anstrengungen mit einer einzigen Aktivität gemacht werden. Zum Beispiel beim Fußballspielen. Hier wechseln sich Sprints, Laufen und Gehen ab.



## Bewegung im Verein erklärt

Mit Bewegung im Verein sind alle Sportarten, Aktivitäten und Spiele gemeint, die in einem Verein, einer AG oder in einer anderen Sporteinrichtung stattfinden. Im Unterschied zu den Freizeitaktivitäten wird die Bewegung hier von einer professionellen Kraft, meist dem Trainer, angeleitet. Auch der Sportunterricht in der Schule würde hier dazu zählen.

Sport im Verein ist nicht nur für die Bewegung an sich gut. Man lernt dabei auch seinen Körper zu kontrollieren, zu koordinieren und kann seine eigenen Grenzen austesten. Außerdem ist es die ideale Gelegenheit, um mit anderen in Kontakt zu kommen, die sich für den gleiche Sport interessieren.

## Wie kann ich Vereine oder AGs finden?

Die Aktion „Sportvereine“ auf dem Aktionsblatt liefert eine gute Anleitung wie ihr Vereine, AGs oder sonstige Sporteinrichtungen finden könnt. Ihr könnt aber auch ganz einfach zu Hause Sport machen. Spielt doch dazu mal das Spiel „Lieblingssport“ auf dem Spieleblatt.





# Sportvereine

## Ziel der Aktion

Ziel dieser Aktion ist es das Angebot an Sportvereinen, AGs oder anderen Sporteinrichtungen in eurer Umgebung zu erfahren. Wer noch keinen Sport macht, aber eigentlich Lust darauf hätte, der kann diese Aktion als Anlass nutzen sich einen zu suchen. Aber auch bereits Aktive können sich informieren, was es denn sonst noch so gibt.

## Was muss ich tun?

Setzt euch mit der Familie zusammen. Schaut zunächst einmal, welche Sportarten bei euch im Umkreis angeboten werden. Solltet ihr nicht wissen, wie ihr Sportangebote findet, stehen weiter unten ein paar Tipps dazu.

Tauscht euch mit der Familie aus, welche Sportart ihr am liebsten machen würdet. Wenn ihr schon genau wisst, was ihr machen wollt, könnt ihr natürlich auch direkt danach suchen. Die meisten Vereine, AGs und Einrichtungen bieten Schnupperkurse oder Probetrainings an, so könnt ihr euch das Ganze auch erst einmal anschauen und ausprobieren.

## Sportangebote suchen

Internet:

- Googelt euren Ort und dazu eine Sportart, meist landet ihr so schnell auf der Vereinsseite
- Die offizielle Webseite eurer Stadt hat meist eine Liste mit allen eingetragenen Vereinen, darunter sind auch viele Sportvereine.
- Nutzt Seiten wie **sportswanted.de** oder **sportomat.org**, um gezielt nach Sportarten in eurer Nähe zu suchen.

Schule:

- Eure Lehrer haben meistens einen guten Überblick welche Sportarten an eurer Schule angeboten werden und können euch über AGs oder Ähnliches Auskunft geben.
- Oft haben sie auch Kontakte zu Sportvereinen oder anderen Einrichtungen.

Freunde und Bekannte:

- In eurer Klasse und im Freundeskreis gibt es bestimmt einige, die bereits eine Sportart machen, hört euch einfach mal um.





# Lieblingssport

SPIELEBLATT

## Was ist Lieblingssport?

Lieblingssport ist ein Spiel, um gemeinsam in der Familie nicht nur Sport zu treiben, sondern gezielt eine Sportart zu üben. Im Gegensatz zu Freizeitaktivitäten sollen hier Übungen und Trainingseinheiten einer Sportart eurer Wahl im Vordergrund stehen.

## Was braucht ihr für Lieblingssport?

Stift und Papier. Eventuell ein Laptop mit Internet.  
Für die Durchführung benötigt ihr die Sportgeräte, die zur Ausübung eures Lieblingssports nötig sind. Beispielsweise einen Ball für Fußball.

## Wie funktioniert Lieblingssport?

Zuerst sucht ihr euch eine Sportart aus. Überlegt gemeinsam, welchen Sport ihr am liebsten in der Familie üben wollt. Zum Beispiel Fußball, Handball, Volleyball, Basketball oder auch etwas ganz anderes.

Überlegt euch nun gemeinsam Übungen, um euren Lieblingssport zu trainieren. Schreibt die Übungen auf und macht euch einen kleinen Trainingsplan.

Nun geht es an die Durchführung des Plans. Bestimmt eine Person als Trainer. Der Trainer hat die Aufgabe die anderen anzuleiten. Das heißt, er sagt welche Übung dran ist, was die anderen zu tun haben und was sie vielleicht noch verbessern können. Ihr könnt die Trainerrolle jederzeit neu vergeben, sodass jeder einmal dran ist.

**Tipp!**  
Sollten euch keine Übungen einfallen, könnt ihr einfach mal auf YouTube schauen. Wenn ihr eure Sportart + „Übungen“ oder „Trainingseinheit“ eingibt, findet ihr sicher viele Anleitungen.

## Beispiel Trainingsplan „Fußball“

Übung	Beschreibung
Aufwärmen	lockeres Joggen, Hütchen Slalom, Hopselauf
Passen	Den Ball zielgenau dem Mitspieler zuspielen, dabei den Abstand ändern und in Bewegung bleiben
Abwehr und Angriff	Einer versucht mit Ball an seinem Gegenspieler vorbeizukommen
Sprint mit/ohne Ball	So schnell wie möglich eine Strecke zurücklegen, einmal mit und einmal ohne Ball
Kopfball	Den Ball zuwerfen/schießen und der Mitspieler versucht den Ball ins Tor zu köpfen
Torschuss	Ein Spieler ist der Torwart, der andere versucht den Ball ins Tor zu treffen

