



Bewegung in der Freizeit

WISSENSBLATT

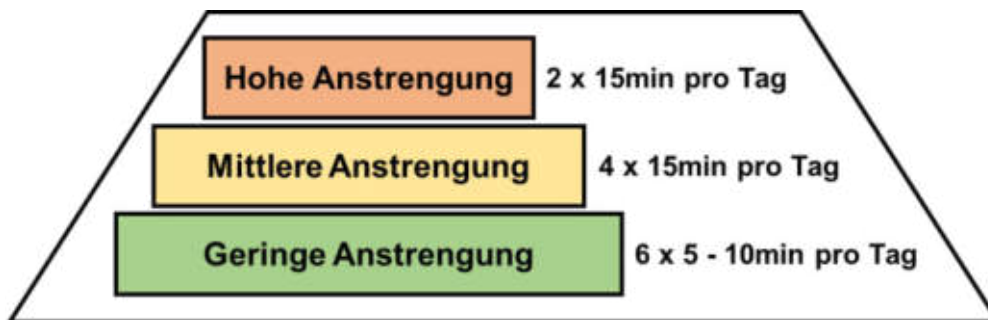
Warum ist Bewegung gut für dich?

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 Grundschulkinder 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 in der Freizeit erklärt

Mit Bewegung in der Freizeit sind alle Aktivitäten gemeint, die ein gewisses Maß an Bewegung erfordern und leicht in der Freizeit umsetzbar sind. Sie benötigen weder viele Personen noch viel Material oder Vorbereitung. Es gibt auch keinen Trainer wie es beim Sport im Verein der Fall ist. Gemeint ist beispielsweise Laufen gehen, Fangen spielen oder sich mit Freunden auf dem Spielplatz zum Fußball spielen verabreden.

Tipps zur Bewegung in der Freizeit

Am besten eignet sich Bewegung in der Freizeit für mittlere Anstrengungen, aber auch geringe und hohe Anstrengungen lassen sich prima mit Freizeitbewegung abdecken.

Hohe Anstrengung: z.B. Ballspiele (Fußball, Volleyball, Tischtennis)

Mittlere Anstrengung: z.B. Frisbee, Seilspringen, Fangen, Sackhüpfen

Geringe Anstrengung: z.B. Darts, Ringe-Werfen, Outdoor-Bowling, Boule/Boccia

Auf dem Aktionsblatt stehen eine Menge Tipps und Beispiele, wie ihr eure Freizeit für etwas Bewegung nutzen könnt. Wenn ihr Lust auf ein längeres Spiel mit viel Abwechslung habt, dann schaut euch doch mal die Familien-Olympiade an.





Familien Freizeitspiel

Ziel der Aktion

Ziel dieser Aktion ist es auf verschiedene Freizeitspiele aufmerksam zu machen. Gerade für Kinder sind Spiele eine gute Möglichkeit sich auszutoben. Freizeitspiele eignen sich auch ideal zur Familienaktivität, zudem soll diese Aktion Anlass und Anregung sein, etwas Neues auszuprobieren.

Mit Freizeitspielen sind in diesem Fall Spiele gemeint, die ein gewisses Maß an Bewegung erfordern. Zum Beispiel Frisbee, Federball, Fangen oder Sackhüpfen. Nicht gemeint sind Brettspiele oder Computerspiele.

Wie funktioniert die Aktion?

Sucht euch gemeinsam als Familie ein Freizeitspiel, das ihr gemeinsam spielen könnt. Unten gibt es eine Liste von Freizeitspielen, sie dienen jedoch nur als Anregung, ihr könnt gerne auch selbst recherchieren oder euch vielleicht sogar eines ausdenken.

Am besten nutzt ihr die Chance und probiert etwas aus, das ihr vielleicht noch nicht kennt. Vielleicht entdeckt ihr ja eine neue Freizeitbeschäftigung für die ganze Familie. Ein Spiel ist etwas ausführlicher beschrieben. Wenn ihr Lust habt, probiert es doch mal aus.

Beispiele

Federball, Fangen, Frisbee, Sackhüpfen, Darts, Ringe-Werfen, Ballspiele (Fußball, Volleyball, Tischtennis), Mini-Golf, Outdoor-Bowling, Boule/Boccia, Wikinger-Schach, Seilspringen, Indiac, Skateboard, Schnitzeljagd, Ringen, Klettern, Weitwurf

Beispiel Heim-Golf

Heim-Golf funktioniert zunächst wie richtiges Golf. Ihr müsst einen Ball in ein Loch befördern und das mit so wenig Schlägen wie möglich. Doch bei dieser Variante könnt ihr überall spielen, im Haus, im Garten, im Feld, auf dem Spielplatz oder im Wald. Dazu braucht ihr nur einen Eimer, Schläger (dabei könnt ihr alles verwenden, vom Spazierstock bis zum Mopp) und einen Ball (am besten ein Tennisball, aber jeder andere kleine, weiche Ball tut es auch).

Legt nun Start und Ziel eurer Golfbahn fest. Den Eimer legt ihr auf die Seite ans Ziel und ihr startet von der Startposition. Zählt wie beim richtigen Golf wie viele Schläge ihr benötigt, um den Ball in den Eimer zu schlagen. Denkt daran, dass ihr jedes Mal von der Position weiterschlagen müsst, an welcher der Ball gelandet ist.

Viel Spaß





Die Familien Olympiade

Was ist die Familien Olympiade?

Die Familien Olympiade ist ein Wettbewerb für die ganze Familie und besteht aus mindestens 7 verschiedenen Wettkämpfen. Dabei sollen sich die Teilnehmer in den unterschiedlichsten Wettkämpfen gegeneinander behaupten.

Was braucht ihr für die Familien Olympiade?

Dieses Blatt Papier und verschiedene Haushaltsgegenstände, die ihr in den Spielbeschreibungen unten findet.

Wie funktioniert die Familien Olympiade?

An jedem Tag der Woche tragt ihr einen Wettkampf aus. Schreibt den Sieger jedes Wettkampfes in die letzte Spalte der Tabelle. Wer am Ende der Woche die meisten Wettkämpfe für sich entscheiden kann, gewinnt die Olympiade. Habt ihr an einem Tag keine Zeit, könnt ihr natürlich auch mehrere Wettkämpfe an einem anderen Tag machen. Ihr könnt auch gerne selbst Wettkämpfe hinzufügen oder die Olympiade verlängern beziehungsweise auch wiederholen.

Die Wettkämpfe

Wettkampf	Beschreibung	Sieger
Auf einem Bein stehen	Alle stellen sich gleichzeitig auf ein Bein und wer am längsten stehen bleibt gewinnt.	
Zielwerfen	Macht ein Ziel aus, zum Beispiel einen Eimer und versucht abwechselnd das Ziel mit einem Ball oder einem anderen Gegenstand zu treffen. Wer das Ziel als erstes trifft gewinnt. Achtet darauf, dass es nicht zu leicht ist. Ihr könnt dabei die Entfernung verändern.	
Anziehen	Ihr habt 3 Minuten Zeit. Wer es schafft innerhalb dieser Zeit die meisten Kleidungsstücke anzuziehen, der gewinnt. Jeder Mitspieler sollte dabei ausreichend Kleidungsstücke vor sich liegen haben.	
Seilhüpfen	Wer die meisten Hüpfen schafft, ohne sich dabei im Seil zu verfangen gewinnt diese Disziplin. Macht aber vorher aus, wie viele Versuche jeder hat.	
Klemmlauf	Der Klemmlauf ist ein Wettrennen bei dem ihr euch einen Gegenstand zwischen die Beine klemmt. Schaut, dass alle einen etwa gleich großen Gegenstand bekommen, damit das Rennen fair ist. Der schnellste gewinnt.	
Wäsche-klammerraub	Jeder Spieler bringt fünf Wäscheklammern an seiner Kleidung an. Nun müsst ihr versuchen die Wäscheklammern der anderen Spieler zu stehlen. Wer keine Klammern mehr hat scheidet aus. Das Spiel geht so lange, bis nur noch eine Person Klammern an der Kleidung hat. Das ist der Gewinner.	
Slalom	Legt verschiedene Gegenstände hintereinander auf den Boden. Alle Spieler müssen nun nacheinander im Slalom die gelegte Strecke so schnell wie möglich zurücklegen. Stoppt am besten die Zeit, damit ihr hinterher vergleichen könnt. Der Spieler mit der besten Zeit gewinnt.	

SPIELEBLATT

