

SERVUSTV

BEWEG DICH SCHLAU CHAMPIONSHIP
MIT FELIX NEUREUTHER

BOOKLET



INHALTSVERZEICHNIS

1 DIE PHILOSOPHIE HINTER <i>Beweg dich schlau!</i> UND DER BEWEG DICH SCHLAU CHAMPIONSHIP	3
1.2 Sportliches Konzept der Beweg dich Schlau Championship 2022	4
2 DIE SCHULUNG	4
2.1 Die Begrüßung	4
3 ALLGEMEINE INFORMATIONEN	5
4 DIE STATIONEN	6
4.1 Koordination – Koordinationsleiter	6
4.2 Beweglichkeit	8
4.3 Kraft – Vierfüßler-Lauf	10
4.4 Gleichgewicht	11
4.5 Schnelligkeit – Reaktionslauf	12
4.6 Stacking	13
5 FINGERÜBUNGEN	13
6 PUFFER-AKTIONEN	14
7 ANHANG	15
7.1 Der mögliche Zeitplan	15
7.2 Materialliste	16
An den Stationen	16
Für die Trainer	16
7.3 Schilder an den Stationen	17
7.4 Stationsplan 6 & 12 Teams	18
7.5 Bewertungskriterien	19
Station 1: Koordination	19
Station 2: Beweglichkeit	20
Station 3: Kraft	21
Station 4: Gleichgewicht	21
Station 5: Schnelligkeit	22
Station 6: Stacking	23
7.6 Teamlblatt	24
7.7 Wertungsblätter	25
Wertungsblatt Koordination	25
Wertungsblatt Beweglichkeit	26
Wertungsblatt Kraft	27
Wertungsblatt Gleichgewicht	28
Wertungsblatt Schnelligkeit	29
Wertungsblatt Stacking	30
7.8 Resultate Übersicht	31

1 DIE PHILOSOPHIE HINTER *Beweg dich schlau!* UND DER BEWEG DICH SCHLAU CHAMPIONSHIP

Kinder brauchen Bewegung. Unser Ziel ist es, mehr Kinder für Sport und Bewegung zu begeistern und mehr Kinder in die Vereine zu bringen.

Was ist *Beweg dich schlau!* genau?

Bei *Beweg dich schlau!* handelt es sich um ein neuartiges Trainingskonzept, das von Slalom-Legende Felix Neureuther und Wissenschaftlern der TU München entwickelt wurde. Das wichtigste Ziel dabei ist es, Kinder im Volksschulalter (3te und 4te Klasse, Jahrgänge 2011-2013) für Sport zu begeistern und ihnen die Freude an der Bewegung zu vermitteln.

Das einzigartige Trainingsangebot besteht aus zahlreichen spielerischen Bewegungsübungen, die den Kopf und den Körper gleichzeitig aktivieren. Dadurch ist es den Mädels und Jungs möglich, sich im Alltag besser zu konzentrieren. Durch die Durchführung der Übungen sind sie weniger gestresst und wesentlich aufnahmefähiger.

Ein besonderes Anliegen von *Beweg dich schlau!* ist es, vor allem jene Kinder zu animieren, die sich bisher noch nicht für Sport interessieren. Deshalb sind die einzelnen Übungen so gestaltet, dass sie schnell erlernt und durchgeführt werden können. Damit sind schnelle Erfolgserlebnisse garantiert.

Was ist die BEWEG DICH SCHLAU CHAMPIONSHIP?

Die BEWEG DICH SCHLAU CHAMPIONSHIP ist ein Vereinswettbewerb, der österreichweit in allen Bundesländern durchgeführt wird.

Die BEWEG DICH SCHLAU CHAMPIONSHIP

Bewegung schult die Wahrnehmung von Kindern und fördert gleichzeitig das Körperbewusstsein, das Koordinationsvermögen und den Gleichgewichtssinn. Wer sich bereits als Kind regelmäßig bewegt, macht das mit großer Wahrscheinlichkeit auch im Erwachsenenalter und sorgt so für einen dauerhaft gesunden Lebensstil. Mit der BEWEG DICH SCHLAU CHAMPIONSHIP wollen wir die Kinder spielerisch zur Bewegung animieren.

Für die Vereine in Österreich ist die BEWEG DICH SCHLAU CHAMPIONSHIP eine ausgezeichnete Gelegenheit, um neue Mitglieder zu werben. So gibt es beispielsweise die Möglichkeit, in den Turnstunden der Volksschulen der näheren

Umgebung die einzelnen, sportart-unabhängigen Übungen vorzustellen und die Kinder zu einer Teilnahme an dem Turnier zu motivieren.

Wie läuft die BEWEG DICH SCHLAU CHAMPIONSHIP ab?

Nach erfolgreicher Anmeldung nimmt das ServusTV-Schulungsteam mit dem jeweiligen Ansprechpartner in eurem Verein Kontakt auf und vereinbart einen Schulungstermin bei euch vor Ort. Die Schulung wird voraussichtlich rund 4–5 Stunden in Anspruch nehmen.

Im Anschluss an die Schulung tragen die Vereinstrainer die *Beweg dich schlau!* Übungen in ihren Verein. Die Kinder haben nun eine Zeit lang die Möglichkeit, die einzelnen Übungen zu trainieren.

Ab dem Frühjahr 2022 finden die Qualifier Events in den einzelnen Bundesländern statt, in denen unterschiedliche Teams gegeneinander antreten. Dort können sich die Teams für das Landesfinale qualifizieren.

Die insgesamt neun Landesfinalturniere in den Bundesländern finden im Mai und Juni 2022 statt*. Die besten drei Teams aus jedem Landesfinale qualifizieren sich für das große Bundesfinale.

Im Bundesfinale, das am 26. 6. 2022 stattfindet, wird der österreichweite Sieger der BEWEG DICH SCHLAU CHAMPIONSHIP ermittelt.

* Die genauen Termine finden sich zeitgerecht unter www.servustv.com/beweg-dich-schlau-championship

1.2 SPORTLICHES KONZEPT DER BEWEG DICH SCHLAU CHAMPIONSHIP 2022

Die Schulungsphase für Vereinstrainer beginnt im Dezember 2021 und dauert bis März 2022. Während der Schulungsphase wird Vereinen in ganz Österreich von ServusTV mit dem Trainingskonzept *Beweg dich schlau!* eine weitere Möglichkeit gegeben, Kinder zu bewegen und hoffentlich viele neue Kinder für den Verein zu gewinnen.

Die Qualifikationsphase startet parallel mit Ende Februar 2022 und geht bis Mai 2022. In der Qualifikationsphase werden regional Qualifier Events stattfinden in welchen sich die Teams für das Landesfinale qualifizieren.

Die Landesfinalphase findet zwischen Mai und Juni 2022 statt. Hier qualifizieren sich die jeweils besten 3 Teams eines Landes für das Bundesfinale.

Das Bundesfinale wird am 26. Juni 2022 stattfinden.

Die hier im Booklet dargestellten Inhalte dienen als Nachschlagewerk, sowie zur Information und als Hilfestellung für die Vereine und deren Trainer.

Alle im Anhang vorgestellten Beschilderungen, Wertungs-, Stations- sowie Resultate-Blätter werden von den BEWEG DICH SCHLAU – Trainern zu den Qualifier Events mitgebracht.

2 DIE SCHULUNG

2.1 DIE BEGRÜSSUNG

Die Begrüßung der Teilnehmer*innen ist ein wichtiger Part und der Einstieg in den BEWEG DICH SCHLAU – Tag. Deshalb sollte die Begrüßung gut geplant und strukturiert sein.

Inhalte der Begrüßung:

- Hallo zusammen
- Vorstellung der BEWEG DICH SCHLAU – Trainer
- Was ist BEWEG DICH SCHLAU! genau? Wer ist Felix Neureuther?
- Was erwartet dich heute:
- 6 unterschiedliche Stationen
- Koordination, Beweglichkeit, Kraft, Gleichgewicht, Schnelligkeit, Stacking
- 6-12 Teams
- Medical-Check: Darfst du beim Sportunterricht mitmachen? Wenn du Medikamente oder Ähnliches brauchst, dann sag später deinem BEWEG DICH SCHLAU – Trainer Bescheid.

- Toiletten
- Getränke
- Rucksack
- Pause

Hallo liebe Kinder und herzlich willkommen zur BEWEG DICH SCHLAU CHAMPIONSHIP. Ich freue mich sehr, heute hier zu sein und gemeinsam mit (dir) euch die tollen *Beweg dich schlau!* Stationen auszuprobieren (Location Partner ggf. erwähnen). Ich bin natürlich heute nicht alleine da, denn das BEWEG DICH SCHLAU – Team war schon fleißig und hat alles für deinen Tag vorbereitet. Also einen tosenden Applaus für dein heutiges BEWEG DICH SCHLAU – Team (Stimmung!). *Team stellt sich vor.*

Orga: Wo die Rucksäcke deponieren; Trinkflaschen mitnehmen; Wo sind Toiletten; Sportbekleidung; Sonnencreme; (ggf. den Kinder Zeit geben, die Rucksäcke wegzulegen, damit sie beim Aufwärmprogramm mitmachen können)

Was ist eigentlich *Beweg dich schlau!* und wer hat *Beweg dich schlau!* erfunden? (*Frage an Kinder stellen*)

Felix Neureuther ist ehemaliger Skifahrer und Olympiateilnehmer. Er hat *Beweg dich schlau!* ins Leben gerufen. (*Frage an Kinder*) Wer kennt denn den Felix, was macht der so?

Mit der BEWEG DICH SCHLAU CHAMPIONSHIP wollen wir Kinder wieder richtig bewegen, ihnen Spiel und Spaß vermitteln. Bei *Beweg dich schlau!* geht es immer darum, Köpfchen und Bewegung zu verbinden und natürlich dabei Spaß zu haben. Ggf. Fingerübung zum Demonstrieren von *Beweg dich schlau!*.

Aber nun zu deiner heutigen BEWEG DICH SCHLAU CHAMPIONSHIP. Was erwartet dich heute?

Wir haben 6 unterschiedliche Stationen für dich aufgebaut, die du alle einmal besuchen darfst. Eine Pause wird es natürlich auch geben. *Stationen kurz vorstellen und erwähnen.*

Ggf. Stacking demonstrieren.

Für die BEWEG DICH SCHLAU CHAMPIONSHIP brauchen wir 6 (12) Teams (Sind die Teams schon eingeteilt?) und du bleibst den heutigen Tag immer in deinem Team. Teams rotieren von Station zu Station. An jeder Station ist ein BEWEG DICH SCHLAU – Trainer, der dir alles erklärt.

Na wie klingt das? (*Frage an Kinder; Stimmung*)

Aufwärmspiel (siehe Fingerübung)

Teameinteilung

BEWEG DICH SCHLAU – Projektleiter teilt zwei Teams einem **BEWEG DICH SCHLAU** – Trainer zu. Falls noch keine Teameinteilung gemacht wurde, dann mit Hilfe eines Spiels oder durch Abzählen 6 Teams bilden. (Beispiel siehe Punkt 7)

Frage an Kinder: „Bist du bereit für die heutige **BEWEG DICH SCHLAU CHAMPIONSHIP?**“ (*Wenn zu leise, dann nochmal Fragen und mehr Begeisterung verlangen! Motivation, Stimmung*).

Projektleiter: „Wir zählen gemeinsam von 10 runter und starten mit einem lauten *Beweg dich schlau!* in den heutigen Aktions-Tag.

In den Kleingruppen nochmal die wichtigsten Punkte aufgreifen: Toilette, Trinken, Medical-Check, etc. und ggf. Vorstellungsrunde, wenn Zeit bleibt.

3 ALLGEMEINE INFORMATIONEN

- Pro Team 8-12 Kinder (evtl. 2 Ersatzleute)
- Teams werden nach der Begrüßung für eine bessere Orga von 1-12 nummeriert.
- Evtl. wird die Stationsaufteilung und Teamverteilung schon im Vorfeld organisiert.
- Für jedes Team gibt es ein „Teamlblatt“, auf dem die TN-Namen stehen und die Ergebnisse eingetragen werden.
- Jedes Team denkt sich einen Teamnamen aus, der auf dem „Teamlblatt“ stehen soll. Sie behalten aber ihre Teamnummer von 1-12 (für eine bessere Orientierung auf dem Stationsplan).
- Das Team überlegt sich einen Schlachtruf oder ein Ritual, das es vor oder nach dem Absolvieren der Station durchführt (stärkt das Gruppengefüge).
- Für den *Beweg dich schlau!* Aktions-Tag stehen 6-7 *Beweg dich schlau!*-Betreuer zur Verfügung.
- Die Stationen werden von **BEWEG DICH SCHLAU** – Trainern anmoderiert und betreut.
- Ein **BEWEG DICH SCHLAU** – Trainer betreut eine Station; die Teams absolvieren jede Station einmal.
- Alle Stationen werden gleichzeitig bespielt.
- Der **BEWEG DICH SCHLAU** – Projektleiter ist Ansprechperson für den Verein und übernimmt die allgemeine Koordination, Begrüßung, Stationseinteilung, Verabschiedung.
- Für einen reibungslosen Ablauf gibt es den Ablaufplan, in dem die Rotationsreihenfolge, sowie der genaue Zeitablauf niedergeschrieben sind.
- Die Teams absolvieren die Stationen gleichzeitig und wechseln auch zur gleichen Zeit.
- Der Ablaufplan muss eingehalten werden.

Es können je nach Veranstaltungsort mehrere Arenen aufgebaut werden.

Punktebewertung

Alle Stationen haben einen Wettkampfcharakter und müssen einen Sieger hervorbringen. Für jede Station gibt es ein „Wertungs-Blatt“, das der Stationsbetreuer hat und ausfüllt. Somit gibt es bei jeder Station ein Ranking vom 1.-12. Platz. (je nach Anzahl Teams)

Bei 6 Teams		Bei 12 Teams	
1. Platz	60 Punkte	1. Platz	120 Punkte
2. Platz	50 Punkte	2. Platz	110 Punkte
3. Platz	40 Punkte	3. Platz	100 Punkte
4. Platz	30 Punkte	4. Platz	90 Punkte
5. Platz	20 Punkte	5. Platz	80 Punkte
6. Platz	10 Punkte	6. Platz	70 Punkte
			usw.

Die Punkte, die ein Team durch seine Platzierung bei den 6 Stationen erreicht hat, werden addiert. Hierfür gibt es das „Resultate-Blatt“, in das alle Ergebnisse zum Schluss zusammengetragen werden. Das Team mit den meisten Punkten hat gewonnen.

Falls zwei Gruppen gleich schnell sind oder bei einer Station gleich viele Punkte erarbeitet haben, bekommen beide dieselbe Punktzahl, nämlich jene der besseren Platzierung, zugeschrieben.

4 DIE STATIONEN

4.1 KOORDINATION – KOORDINATIONSLEITER

Platzbedarf und Material

6 m Länge für Koordinationsleiter und Auslauf (4-10 m), abhängig von Outdoor oder Indoor

Organisation

1-2 Teams befinden sich an der Station. (Leiter wird aufgelegt)

Zudem eine Auslaufstrecke nach dem Ende der Leiter mit einplanen.

Ablauf

Gestartet wird mit einer Koordinationsübung, z.B. „Fingerübung“, um sich mental auf die Übung einzustellen. (für Beispiele siehe Punkt 5)



Daumen – Zeigefinger:

1. Variante



3. Variante



2. Variante



Danach gibt der BEWEG DICH SCHLAU – Trainer die Übung vor (vom Leichten zum Schweren und weiter zum Komplexen). Beim Wiederholen kann der BEWEG DICH SCHLAU – Trainer am Ende jedem Kind eine Zusatzaufgabe geben, die er/sie absolvieren soll (Beispiele siehe weiter unten). Später können die Kinder eigene Sprung- und Schrittkreationen vorstellen. Die Schwierigkeit muss dem Alter und dem Können der Kinder angepasst werden.
Achtung: Bei 12 Teams sind zwei Teams an zwei Koordinationsleitern gleichzeitig zu betreuen!
Prinzip: Übung kennenlernen, dann trainieren und zum Schluss performen. Je schneller eine Übung durchgeführt wird, desto anspruchsvoller ist sie.

Für jeden Fehler muss eine Kniebeuge am Ende der Leiter ausgeführt werden. Erst danach darf das nächste Kind starten.

Wertung

Es gibt 2 Durchgänge; 1x einfach und 1x mit Aktion an den Hütchen.

Es wird die Durchschnittszeit gewertet (siehe Beispiel im Anhang).

Entscheidend bei dieser Übung ist die qualitativ gute Ausführung, erst dann zählt die Schnelligkeit!

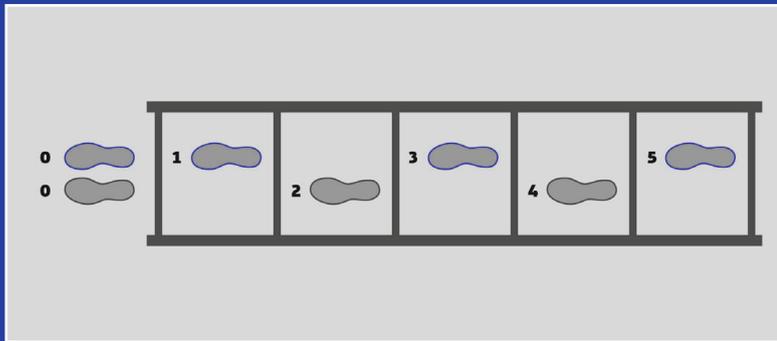
Aufrechter Körper, Kopf nach oben und Schultern nach hinten.

Richtiger und aktiver Armeinsatz. (Die Arme geben die Frequenz der Beine vor).

Probedurchlauf:

Gestartet wird mit einem Probedurchlauf

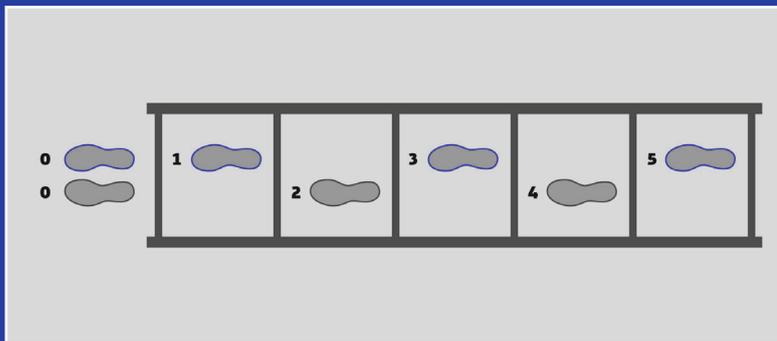
- Eine Fußberührung in jedem Feld



Durchgang 1:

Die Gesamtzeit wird bemessen

- Eine Fußberührung in jedem Feld

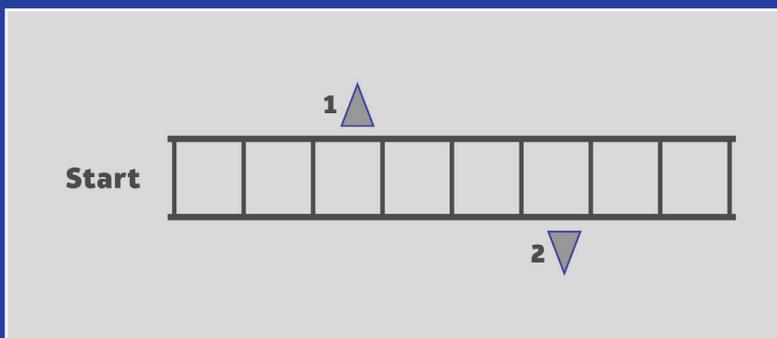


Durchgang 2:

Beispiele:

1 Markierung = Drehung

2 Markierung = Kniebeuge



Was wird gefördert

Es werden Koordination, Merkfähigkeit und Ausdauer gefördert.

4.2 BEWEGLICHKEIT

Platzbedarf und Material

Fläche von ca. 40 m² (10 m x 4 m) bei 1 Team
Das Team wird in 2 Gruppen unterteilt.

Organisation

Falls möglich 2 BEWEG DICH SCHLAU – Trainer für eine bessere Bewertung

Ablauf

Vorübung

Keine Bewertung, sondern langsames und spielerisches Herantasten an den Gleichgewichtssinn.

BEWEG DICH SCHLAU – Trainer erklärt und macht jede Übung vor. Je nach Zeit können die Vorübungen beliebig eingesetzt werden.

Einbeinstand:

Stand auf Lieblingsbein, schwebendes Bein in alle Himmelsrichtungen bewegen (30 sek). Dann Bein wechseln.

Variante: schwebendes Bein darf mit Tippen den Boden berühren.

Übung wiederholen und die Augen geschlossen halten.

Boden abwechselnd mit der Hand berühren (Standwaage). Bein wechseln.

Bein schwingen:

Vor und zurück

Links und rechts

Liegende 8 mit Fuß und Arm

Gleichgewichts-Karussell

1= 2x drehen und auf ein Bein stellen

2= auf den Boden legen, drehen, aufstehen und auf einem Bein stehen

3= Strecksprung und Beginner-Standwaage (vorherige Übung)

Variante: Farbe gibt linkes oder rechtes Standbein an

Storchen-Duell

Gegner stehen auf einem Bein und versuchen sich mit dem Zeigefinger aus dem Gleichgewicht zu bringen. Nur leichte Berührungen erlaubt.



1. Stern (Kniebeuge mit schräg nach oben getreckten Armen)

Darauf achten:

- Fersen am Boden
- Schulterbreiter Stand und Füße leicht nach außen
- Handflächen müssen oberhalb der Schultern sein
- Waden müssen die hinteren Oberschenkel berühren (tiefe Kniebeuge)
- Blick geradeaus
- Rücken gerade
- Arme nicht nach vorne oder nach hinten wandern lassen



2. Tunnel (Den Boden mit den Fingern berühren, Beine gestreckt lassen)

Darauf achten:

- Beine geschlossen
- Beide Knie durchgedrückt lassen (gestreckte Beine)
- Kein Wippen, sondern die Position muss gehalten werden
- Auf ganzem Fuß stehen



3. Flieger linke Seite (Waage mit dem Fuß auf Höhe des Kopfes)

Darauf achten:

- Fuß auf Höhe des Kopfes
- Bein gestreckt
- Hüfte gerade lassen (kein Wertungskriterium)
- Rücken gerade lassen

4. Flieger rechte Seite (Waage mit dem Fuß auf Höhe des Kopfes)

Darauf achten:

- Fuß auf Höhe des Kopfes
- Bein gestreckt
- Hüfte gerade lassen (kein Wertungskriterium)
- Rücken gerade lassen

Was wird gefördert

Beweglichkeit und Körperkontrolle

Wertung

Jedes Team kann maximal 10 Punkte bei jeder Übung erreichen. Wird eine Übung von einem Kind nicht korrekt ausgeführt wird 1 Punkt abgezogen.

Danach wird die Gesamtpunktezahl durch die Anzahl der Kinder dividiert.

4.3 KRAFT – VIERFÜSSLER-LAUF

Platzbedarf und Material

Pro Parcours:

2 Hütchen für Start/Wechsel und Wendemarke 2 verschiedene Farben.

Tuch als Staffelstab

Organisation

Es wird eine Pendelstaffel stattfinden, d.h. die eine Hälfte des Teams ist bei Markierung „A“ und die andere Hälfte bei Markierung „B“. Sollte das Team eine ungerade Zahl an Mitgliedern haben, so sollte bei „B“ ein Kind mehr stehen.

Start und Ziel ist bei Markierung „A“.

Als Staffelstab wird ein Tuch benutzt, das beim Wechsel an das nächste Kind übergeben werden muss.

Sind 2 Teams an der Station, muss der Parcours doppelt aufgebaut werden.

Wenn möglich pro Parcours ein BEWEG DICH SCHLAU – Trainer

- 2 Strecken à 7 m werden abgesteckt
- Der Abstand zwischen den Strecken beträgt 2-3 m
- Start und Wechsel werden mit jeweils einem Hütchen markiert
Markierung „A“ ist Start, Wechsel und Zielbereich
Markierung „B“ ist Wechselbereich
- Hinter Start und Ziel befinden sich eine Wartezonen von 2-3 m Länge

Teams absolvieren die Übung nacheinander.

Ablauf

Vorübung: „Schuhplattler“

Jedes Kind muss die Strecke 2x absolvieren.

(Die Strecke von „A“ nach „B“ und von „B“ nach „A“ muss von jedem Kind absolviert werden.)

Die Strecke darf nur im Vierfüßler-Lauf, also auf Händen und Füßen absolviert werden. Der Bauchnabel zeigt dabei auf den Boden.

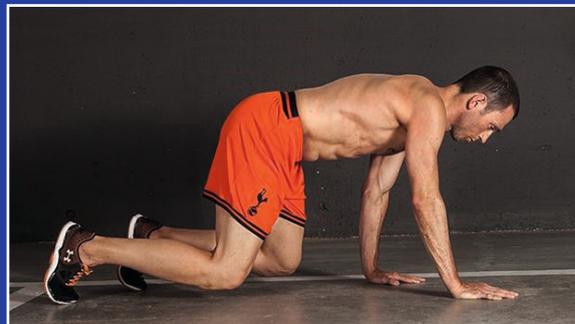
Beim Start, bzw. loslaufen muss das Kind mit allen vier Gliedmaßen den Boden berühren und den Staffelstab bei sich tragen.

Der BEWEG DICH SCHLAU – Trainer gibt das Startsignal und die Zeit des Teams wird gestoppt.

Wird der Staffelstab verloren, muss im Vierfüßler-Lauf zurück gegangen und der Stab aufgesammelt werden.

Was wird gefördert

Kraft und Koordination mit eigenem Körpergewicht.



4.4 GLEICHGEWICHT

Platzbedarf und Material

1 Linie am Boden (ca. 5 cm breit)

Wir empfehlen dafür ein Gurtband mit 4 Zelthaken, um sie in der Wiese befestigen zu könne.

Alternativ dazu in der Halle, vorgegebene Linien Stoppuhr

Organisation

1 oder 2 Teams befinden sich an der Station.
Bei immer gleich großen Teams kein Problem.
Bei unterschiedlicher Teamgröße:
max. 8 Mitspieler (die übrigen dürfen von der Seite aus coachen)

Ablauf

Vorübung zum Einstimmen auf die Übung.
Team-Einbeinstand
Stand auf Lieblingsbein, schwebendes Bein in alle Himmelsrichtungen bewegen (30 sek). Dann Bein wechseln.
Variante: schwebendes Bein darf mit Tippen den Boden berühren.
Übung wiederholen und die Augen geschlossen halten.
Boden abwechselnd mit der Hand berühren (Standwaage). Bein wechseln.
Bein schwingen:
Vor und zurück
Links und rechts
Liegende 8 mit Fuß und Arm

Die Übung

Alle 6–10 Kinder eines Teams stehen auf der Linie.
Regeln:

Jedes Kind muss mit mindestens einem Körperteil auf der Linie sein.

Geht ein Kind komplett von der Linie runter muss die letzte Position wieder eingenommen werden.

Aufgabe:

Ziel ist es, dass der Kopf der Schlange auf das andere Ende der Linie kommt. Dabei darf die Linie von niemandem verlassen werden. Jedes Teammitglied nimmt den hinteren Nachbarn bei der Aktion mit.

Gestoppt wird die Zeit, die das Team braucht, um die Aufgabe zu erfüllen.

Für die Planung und Strategie werden 5 min zur Verfügung gestellt.

Wie kann ich am besten auf der Linie die Position wechseln?

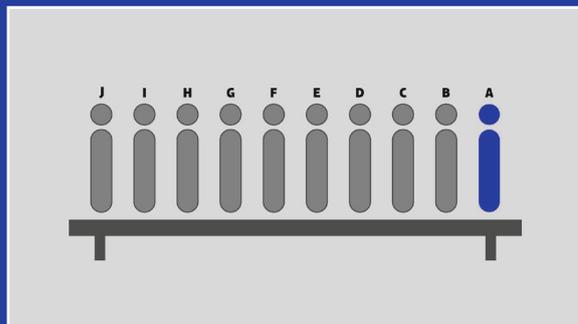
Wertung

Gestoppt wird die Zeit, die das Team braucht, um die Aufgabe zu erfüllen.

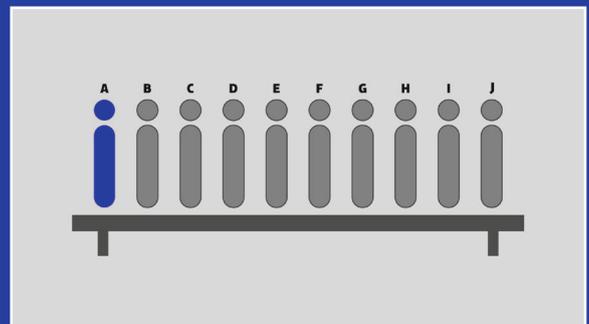
Was wird gefördert

Gleichgewicht und Team-Kooperation.

Startformation



Endformation



4.5 SCHNELLIGKEIT – REAKTIONSLAUF

Platzbedarf und Material

Ca. 80 m² (2 Strecken à 6 m x 6 m mit 2 m Auslauf und 2 m Abstand zwischen den Feldern)
8 Hütchen zum Abstecken der Start-, Wechsel- und Ziellinie
4 Hütchen als Rennziele (2x rot und 2x grün)
2x Zufallsgenerator A/B (Karten)

Organisation

- Zwei Hütchentore mit einer Länge von 1 m stehen sich 6 m gegenüber
- In der Mitte zwischen diesen Toren befindet sich der Zufallsgenerator
- An den Seiten, genau in der Hälfte der Strecke wird links das grüne und rechts das rote Hütchen platziert.
- (5 Kinder auf Seite A / 5 Kinder auf Seite B)
- Es können hier 2 Durchgänge stattfinden!

Ablauf

Vorübung:

„Reaktions-Duell“

Kinder gehen zu zweit zusammen. Sie stehen mit dem Rücken zu einander (mit Abstand). Auf das Kommando des BEWEG DICH SCHLAU – Trainers (Kommando mit *Beweg dich schlau!* Hintergrund) drehen sich beide zueinander und zeigen sich eine Zahl von 1–5 mit den Fingern. Gewonnen hat, wer als erstes die Summer sagt.

Varianten:

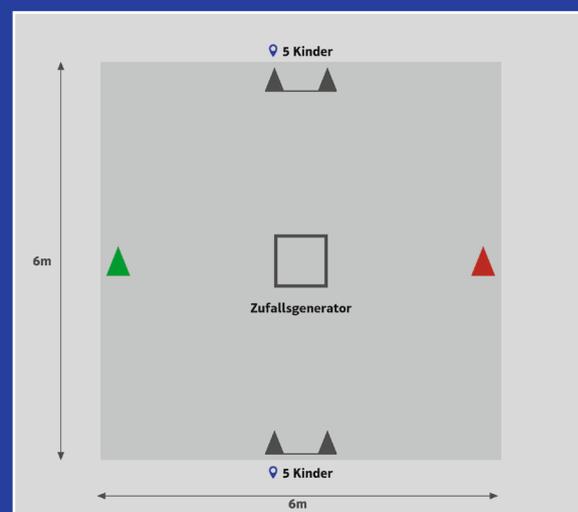
- mit zwei Händen Zahlen von 1–10 zeigen
- Multiplikation
- Wartezeit mit Bewegung kombinieren (Springen; Hampelmann)
- Kinder selbstständig spielen lassen
- Kommando *Beweg dich schlau!* Partnerwechsel

Wettkampf:

- Die Kinder durchlaufen eine Pendelstaffel (5 auf der einen Seite, 5 gegenüber)
- Bei 12 Teams: beide Teams starten zeitgleich
- Der BEWEG DICH SCHLAU – Trainer startet die Stoppuhr und mit dem Startsignal startet das erste Kind
- Das 1. Kind von Seite A startet zum Zufallsgenerator und zieht eine Karte
- Je nach Ausgabe des Generators läuft das Kind zum grünen oder roten Hütchen. Berührt es an der Spitze und läuft direkt zurück zum Zufallsgenerator. Legt die Karte offen zurück und läuft zur anderen Seite.
- Hier wird mit dem Teamkollegen abgekatscht, was einen direkten Start für das 1. Kind von Seite B bedeutet.
- Ist das letzte Kind des Teams über die Linie, wird die Zeit gestoppt.

Was wird gefördert

Aktionsschnelligkeit & Reaktionsschnelligkeit



4.6 STACKING

Platzbedarf und Material

1 - 2 Teams befinden sich an der Station.
2 Tische und (6) Stacking-Becher.
Laufstrecke je nach Gegebenheit.

Organisation

Jedes Team wird halbiert, also in A & B aufgeteilt.
Jedem Team steht ein Tisch mit 2 Stacking Sets á 3 Becher zur Verfügung.
Laufwege und Regeln erklären!
Übungsphase und Wettkampfphase.

Ablauf

Teams werden jeweils in A und B aufgeteilt.
Die Startformation (3er Turm) wird aufgebaut.
1) Das erste Kind baut die Pyramide ab und klatscht in die Hände über dem Kopf.
2) Das Kind baut danach die Pyramide wieder auf
3) Im Anschluss läuft das Kind zurück zur Startposition und das nächste Kind startet von vorne.
Laufstrecke zwischen Tisch und dem Team kann variiert werden.
Achtung: Nachdem es für den **BEWEG DICH SCHLAU** – Trainer schwierig sein wird, 4 Stacking Stationen zu beaufsichtigen, befinden sich immer nur die A-Teams oder die B-Teams im Wettkampfmodus. Also hat immer ein Team Zeit zu üben.

- 1.Durchgang: Übungsphase für alle
- 2.Durchgang: A-Teams im Wettkampfmodus
B-Teams weitere Übungsphase
- 3.Durchgang: B-Teams im Wettkampfmodus
A-Teams weitere Übungsphase

Der Stationshelfer kann Tipps geben und darauf achten, dass die Kinder auch wirklich beide Hände zum Stacken benutzen.

Wichtig ist, dass das Stacking einmal vorge-macht wird und die Kinder Zeit bekommen, das Becherstapeln zu üben und zu trainieren.
Wichtig: Zeitslots für Wettkampf für alle Teams gleich definieren!

Was wird gefördert

Stacking aktiviert durch die abwechselnden Bewegungen mit linker und rechter Hand beide Gehirnhälften. Dadurch werden im Gehirn neue Verknüpfungen gebildet, welche auch das Erlernen anderer Inhalte oder Fertigkeiten (Spielen eines Instruments, Lesen, Schreiben, Sport) fördern. Stacking verbessert die Auge-Hand-Koordination und die Reaktionsfähigkeit um bis zu 30%.

5 FINGERÜBUNGEN

Hier werden weitere Varianten von Fingerübungen dargestellt. Diese können auch zur Überbrückung von Pausen verwendet werden.

Hase und Jäger

Der Jäger fängt den Hasen



L-O-L Übung:

1. Variante



2. Variante



3. Variante



OK und Viktory

1. Variante



2. Variante



3. Variante



6 PUFFER-AKTIONEN

Puffer Aktionen dienen zur Überbrückung von Pausen.

Spiel für Gruppenbildung:

Klein und Groß

Die Teilnehmenden „traben“ locker durcheinander. Auf Kommando des BEWEG DICH SCHLAU – Trainers finden sich jeweils neue Gruppen zusammen, die etwas gemeinsam haben. Im Anschluss lösen sich die Gruppen auf und laufen durcheinander. Es entstehen dadurch immer wieder unterschiedlich große und kleine Gruppen. Wenn schließlich die entsprechenden Gruppengrößen für den Aktions-Tag entstehen sollen, ruft der Projektleiter kein Merkmal mehr, nach denen sich die Kinder zusammenfinden sollen, sondern die entsprechende Zahl.

Beispiele:

- T-Shirt Farbe
- Rechts- und Linkshänder
- Alter
- Geburtstag im Frühling, Sommer, Herbst und Winter
- Ballsport oder andere Sportart

„Spiel 1,2,3“

Zwei Kinder gehen in Paaren zusammen und stellen sich mit dem Gesicht einander zugewandt hin. Stufe 1: Dein Partner und du sagen abwechselnd die Zahlen 1, 2, 3 auf. Nach der Zahl 3 beginnt ihr wieder von vorne. Versucht die Zahlen möglichst schnell zu sagen.

Du sagst: „1“

Dein Partner sagt: „2“

Du sagst: „3“

Dein Partner sagt: „1“

Du sagst: „2“ ...

Wer einen Fehler macht, muss aufstehen und stehen bleiben, beim nächsten Fehler einen Arm strecken, dann auf einem Bein stehen ...

Stufe 2: Statt „1“ zu sagen, wird eine tiefe Kniebeuge gemacht.

Stufe 3: Statt „2“ zu sagen, springt man in die Höhe.

Stufe 4: Statt „3“ zu sagen, macht man einen Hampelmann

Bewegungsformen sind beliebig.

7 ANHANG

Alle im Anhang dargestellten Dokumente dienen exemplarisch zur Veranschaulichung und werden vom BEWEG DICH SCHLAU – Trainer zu den Qualifikationen mitgebracht.

7.1 DER MÖGLICHE ZEITPLAN

Die 6 Stationen dauern jeweils 20 min. Es wird keine Wechselzeit zur Verfügung stehen. Der Stationsplan zeigt die Rotationsreihenfolge und den Zeitplan.

	Zeit	Thema	Inhalt	Matrial
	07:30	Auskunft und Location-Check AP treffen		Stationsmaterial Gruppenblätter
60'	07:30	Start Aufbau Finales Briefing nach Aufbau		
30'	08:30	Begrüßung Aufwärmspiel Teameinteilung	Kurzinfo über den <i>Beweg dich schlau!</i> Aktions-Tag. Aufwärmen und auf den Tag einstimmen Teamleitung	
2 Std. 20'	09:00 – 11:20	09:00 – 09:20 09:20 – 09:40 09:40 – 10:00 10:00 – 10:20 Pause 10:20 – 10:40 10:40 – 11:00 11:00 – 11:20	1 Arena: 6 Stationen Pro Station 1–2 Teams Pro Station ein BEWEG DICH SCHLAU – Trainer. Jede Station dauert 20 min, danach ist gemeinsamer Wechsel. Pro Arena 6–12 Teams 6–10 Kinder pro Team	
20'	11:20 – 11:40	Ergebnisse auswerten BEWEG DICH SCHLAU – Trainer Sportprogramm mit Kindern	BEWEG DICH SCHLAU – Trainer macht Bewegungsfreiheit (Spiel)	
20'	11:40 – 12:00	Siegerehrung und Verabschiedung	Bekanntgabe der Ergebnisse und Vergabe der Urkunden	Vorbereitete Urkunden Abschiedsgeschenk

7.2 MATERIALLISTE

AN DEN STATIONEN

Station	Was wird an den Stationen benötigt
1. Koordination	Koordinationsleiter 6 Meter 2 Hütchen als Markierung
2. Beweglichkeit	Rasen / Wiese / Hallenboden / Ringe
3. Kraft	2x3 Hütchen für den Start / Wechsel und Wendemarke
4. Gleichgewicht	Bodenmarkierung oder Gurtband
5. Schnelligkeit	Hütchen: 2x Rot, 2x Blau, 2x Grün, 2x Schwarz oder Weiß Zufallsgenerator (Karten 2 Farben) Maßband
6. Stacking	12 Stacking Becher 2 Tische

FÜR DIE TRAINER

Station	Was wird benötigt
1. Koordination	Klemmbrett, Stift, Stationsplan, Wertungs-Blatt: Koordination, Stoppuhr
2. Beweglichkeit	Klemmbrett, Stift, Stationsplan, Wertungs-Blatt: Beweglichkeit
3. Kraft	Klemmbrett, Stift, Stationsplan, Wertungs-Blatt: Kraft, Stoppuhr
4. Gleichgewicht	Klemmbrett, Stift, Stationsplan, Wertungs-Blatt: Gleichgewicht, Stoppuhr
5. Schnelligkeit	Klemmbrett, Stift, Stationsplan, Wertungs-Blatt: Schnelligkeit, Stoppuhr
6. Stacking	Klemmbrett, Stift, Stationsplan, Wertungs-Blatt: Stacking, Stoppuhr

7.3 SCHILDER AN DEN STATIONEN



7.4 STATIONSPLAN 6 & 12 TEAMS

BEWEG DICH SCHLAU CHAMPIONSHIP Stationsplan (6 Teams)

Location: _____

Datum: _____

Stationsleiter	Station	09:00 - 09:20	09:20 - 09:40	09:40 - 10:00		10:20 - 10:40	10:40 - 11:00	11:00 - 11:20
	Koordination	TEAM 1	TEAM 6	TEAM 5	PAUSE	TEAM 4	TEAM 3	TEAM 2
	Beweglichkeit	TEAM 2	TEAM 1	TEAM 6		TEAM 5	TEAM 4	TEAM 3
	Kraft	TEAM 3	TEAM 2	TEAM 1		TEAM 6	TEAM 5	TEAM 4
	Gleichgewicht	TEAM 4	TEAM 3	TEAM 2		TEAM 1	TEAM 6	TEAM 5
	Schnelligkeit	TEAM 5	TEAM 4	TEAM 3		TEAM 2	TEAM 1	TEAM 6
	Stacking	TEAM 6	TEAM 5	TEAM 4		TEAM 3	TEAM 2	TEAM 1

Team 1: _____ Team 2: _____ Team 3: _____

Team 4: _____ Team 5: _____ Team 6: _____

BEWEG DICH SCHLAU CHAMPIONSHIP Stationsplan (12 Teams):

Location: _____

Datum: _____

Stationsleiter	Station	09:00 - 09:20	09:20 - 09:40	09:40 - 10:00		10:20 - 10:40	10:40 - 11:00	11:00 - 11:20
	Koordination	TEAM 1 & 2	TEAM 11 & 12	TEAM 9 & 10	PAUSE	TEAM 7 & 8	TEAM 5 & 6	TEAM 3 & 4
	Beweglichkeit	TEAM 3 & 4	TEAM 1 & 2	TEAM 11 & 12		TEAM 9 & 10	TEAM 7 & 8	TEAM 5 & 6
	Kraft	TEAM 5 & 6	TEAM 3 & 4	TEAM 1 & 2		TEAM 11 & 12	TEAM 9 & 10	TEAM 7 & 8
	Gleichgewicht	TEAM 7 & 8	TEAM 5 & 6	TEAM 3 & 4		TEAM 1 & 2	TEAM 11 & 12	TEAM 9 & 10
	Schnelligkeit	TEAM 9 & 10	TEAM 7 & 8	TEAM 5 & 6		TEAM 3 & 4	TEAM 1 & 2	TEAM 11 & 12
	Stacking	TEAM 11 & 12	TEAM 9 & 10	TEAM 7 & 8		TEAM 5 & 6	TEAM 3 & 4	TEAM 1 & 2

Team 1: _____ Team 2: _____ Team 3: _____ Team 4: _____

Team 5: _____ Team 6: _____ Team 7: _____ Team 8: _____

Team 9: _____ Team 10: _____ Team 11: _____ Team 12: _____



7.5 BEWERTUNGSKRITERIEN

STATION 1: KOORDINATION

Szenario: ungleich große Teams

- Vergleich der gestoppten Zeit bis auf die Sekunde genau notiert.

Die Endzeit wird in Sekunden umgerechnet, dann durch die Anzahl der Teammitglieder dividiert. Somit ergibt das den Durchschnittswert des Teams pro Teammitglied, welcher mit allen anderen Teams verglichen werden kann.

Beispiel:

Team	Durchgang	Anzahl Kinder	Zeit: min:sek	Umrechnung in Sekunden	Gesamtzeit	Ø Zeit in Sekunden	Platz	Punkte
Team 1	1	9	2:00	120 sek	270 sek	30,00 sek	1	20
	2	9	2:30	150 sek				
Team 2	1	8	1:45	105 sek	285 sek	35,62 sek	2	10
	2	8	3:00	180 sek				

Team 1

$270 \text{ sek} / 9 \text{ Pax} = \mathbf{30,00 \text{ sek}}$ = Durchschnittszeit pro Kind

Team 2

$285 \text{ sek} / 8 \text{ Pax} = \mathbf{35,62 \text{ sek}}$ = Durchschnittszeit pro Kind

STATION 2: BEWEGLICHKEIT

- Direkter Vergleich möglich
- Im Idealfall mit 2 Stationsbetreuern

Übung muss für mind. 5 sek gehalten werden.
Pro Kind, das die Übung nicht richtig ausführt,
wird ein Punkt abgezogen.

Die Platzierung ergibt sich aus dem Durchschnitt
der Fehler pro Team (Anzahl der Fehler des Teams
dividiert durch die Anzahl der Kinder).

Beispiel:

	Team 1	Team 2	Team 3	Team 4	Team 5	Team 6	Team 7	Team 8	Team 9	Team 10	Team 11	Team 12
Anzahl Kinder:	8	10	6									
	Abzug	Abzug	Abzug									
Übung 1: Stern	II	III	I									
Übung 2: Tunnel	III	I	III									
Übung 3: Flieger links	I	II	II									
Übung 4: Flieger rechts	III	I	II									
Gesamt Abzüge	9	7	9									
Ø Abzug pro Kind	1,12	0,7	1,5									
Platzierung	2	1	3									
Punkte	20	30	10									

Team 1

9 Abzüge / 8 Kinder = 1,12

Team 2

7 Abzüge / 10 Kinder = 0,7

Team 3

9 Abzüge / 6 Kinder = 1,5

STATION 3: KRAFT

Es gilt die Durchschnittszeit unabhängig von der Teamgröße

Die Endzeit wird in Sekunden umgerechnet, dann durch die Anzahl der Teammitglieder dividiert. Somit ergibt das den Durchschnittswert des Teams pro Teammitglied, der mit allen anderen Teams verglichen werden kann.

Beispiel:

Team	Durchgang	Anzahl Kinder	Zeit: min:sek	Umrechnung in Sekunden	Gesamtzeit	Ø Zeit in Sekunden	Platz	Punkte
Team 1	1	9	2:00	120 sek	270 sek	30,00 sek	1	20
	2	9	2:30	150 sek				
Team 2	1	8	1:45	105 sek	285 sek	35,62 sek	2	10
	2	8	3:00	180 sek				

Team 1

$270 \text{ sek} / 9 \text{ Pax} = 30,00 \text{ sek}$ = Durchschnittszeit pro Kind

Team 2

$285 \text{ sek} / 8 \text{ Pax} = 35,62 \text{ sek}$ = Durchschnittszeit pro Kind

STATION 4: GLEICHGEWICHT

Vergleich der gestoppten Zeit bis auf die Sekunde genau.

Bei unterschiedlicher Teamgröße wird die Anzahl an Kindern des kleinsten Teams als Ausgangswert verwendet.

Team 1: 8 Kinder
Teilnehmer: 6 Kinder
2 Kinder helfen als Coach mit

Team 2: 6 Kinder
Teilnehmer: Alle 6 Kinder
keine zusätzlichen Helfer

Gerechnet wird die Gesamtzeit.

Beispiel:

Team	Anzahl Kinder	Zeit: min:sek	Umrechnung in Sekunden	Platz	Punkte
Team 1	8	4:30	270 sek	3	10
Team 2	8	4:20	260 sek	2	20
Team 3	8	4:00	240 sek	1	30

STATION 5: SCHNELLIGKEIT

Vergleich der gestoppten Zeit bis auf die Sekunde genau.

Die Endzeit wird in Sekunden umgerechnet, dann durch die Anzahl der Teammitglieder dividiert. Somit ergibt das den Durchschnittswert des Teams pro Teammitglied, der mit allen anderen Teams verglichen werden kann.

Beispiel:

Team	Durchgang	Anzahl Kinder	Zeit: min:sek	Umrechnung in Sekunden	Gesamtzeit	Ø Zeit in Sekunden	Platz	Punkte
Team 1	1	9	2:00	120 sek	270 sek	30,00 sek	1	20
	2	9	2:30	150 sek				
Team 2	1	8	1:45	105 sek	285 sek	35,62 sek	2	10
	2	8	3:00	180 sek				

Team 1

$270 \text{ sek} / 9 \text{ Pax} = \mathbf{30,00 \text{ sek}}$ = Durchschnittszeit pro Kind

Team 2

$285 \text{ sek} / 8 \text{ Pax} = \mathbf{35,62 \text{ sek}}$ = Durchschnittszeit pro Kind

STATION 6: STACKING

Hier zählt die Gesamtzeit und wird im Anschluss durch die Anzahl der Kinder dividiert.

Somit spielt es keine Rolle, wie groß ein Team ist.

Voraussetzung ist, dass die Reihenfolge immer dieselbe bleibt und alle Teammitglieder mitspielen.

Zunächst ein Probendurchgang
Danach 2 Durchgänge pro Team

Beispiel:

Team	Durchgang	Anzahl Kinder	Zeit: min:sek	Umrechnung in Sekunden	Gesamtzeit	Ø Zeit in Sekunden	Platz	Punkte
Team 1	1	9	2:00	120 sek	270 sek	30,00 sek	1	20
	2	9	2:30	150 sek				
Team 2	1	8	1:45	105 sek	285 sek	35,62 sek	2	10
	2	8	3:00	180 sek				

Team 1

$270 \text{ sek} / 9 \text{ Pax} = 30,00 \text{ sek}$ = Durchschnittszeit pro Kind

Team 2

$285 \text{ sek} / 8 \text{ Pax} = 35,62 \text{ sek}$ = Durchschnittszeit pro Kind

7.7 WERTUNGSBLÄTTER

WERTUNGSBLATT KOORDINATION

Station Koordination

Team-Name: _____

Stationsleiter: _____

Datum: _____

Ergebnisse:

Team	Durchgang	Anzahl Kinder	Zeit: min:sek	Umrechnung in Sekunden	Gesamtzeit	Ø Zeit in Sekunden	Platz	Punkte
T1	1							
	2							
T2	1							
	2							
T3	1							
	2							
T4	1							
	2							
T5	1							
	2							
T6	1							
	2							
T7	1							
	2							
T8	1							
	2							
T9	1							
	2							
T10	1							
	2							
T11	1							
	2							
T12	1							
	2							

WERTUNGSBLATT BEWEGLICHKEIT

Station Beweglichkeit

Team-Name: _____

Stationsleiter: _____

Datum: _____

Ergebnisse:

	Team 1	Team 2	Team 3	Team 4	Team 5	Team 6	Team 7	Team 8	Team 9	Team 10	Team 11	Team 12
Anzahl Kinder:												
	Abzug	Abzug	Abzug									
Übung 1: Stern												
Übung 2: Tunnel												
Übung 3: Flieger links												
Übung 4: Flieger rechts												
Gesamt Abzüge												
Ø Abzug pro Kind												
Platzierung												
Punkte												

WERTUNGSBLATT KRAFT

Station Kraft

Team-Name: _____

Stationsleiter: _____

Datum: _____

Ergebnisse:

Team	Durchgang	Anzahl Kinder	Zeit: min:sek	Umrechnung in Sekunden	Gesamtzeit	Ø Zeit in Sekunden	Platz	Punkte
T1	1							
	2							
T2	1							
	2							
T3	1							
	2							
T4	1							
	2							
T5	1							
	2							
T6	1							
	2							
T7	1							
	2							
T8	1							
	2							
T9	1							
	2							
T10	1							
	2							
T11	1							
	2							
T12	1							
	2							

WERTUNGSBLATT GLEICHGEWICHT

Station Gleichgewicht

Team-Name: _____

Stationsleiter: _____

Datum: _____

Ergebnisse:

Team	Anzahl Kinder	Zeit: min:sek	Umrechnung in Sekunden	Platz	Punkte
Team 1	8				
Team 2	8				
Team 3	8				
Team 4	8				
Team 5	8				
Team 6	8				
Team 7	8				
Team 8	8				
Team 9	8				
Team 10	8				
Team 11	8				
Team 12	8				

WERTUNGSBLATT SCHNELLIGKEIT

Station Schnelligkeit

Team-Name: _____

Stationsleiter: _____

Datum: _____

Ergebnisse:

Team	Durchgang	Anzahl Kinder	Zeit: min:sek	Umrechnung in Sekunden	Gesamtzeit	Ø Zeit in Sekunden	Platz	Punkte
T1	1							
	2							
T2	1							
	2							
T3	1							
	2							
T4	1							
	2							
T5	1							
	2							
T6	1							
	2							
T7	1							
	2							
T8	1							
	2							
T9	1							
	2							
T10	1							
	2							
T11	1							
	2							
T12	1							
	2							

WERTUNGSBLATT STACKING

Station Stacking

Team-Name: _____

Stationsleiter: _____

Datum: _____

Ergebnisse:

Team	Durchgang	Anzahl Kinder	Zeit: min:sek	Umrechnung in Sekunden	Gesamtzeit	Ø Zeit in Sekunden	Platz	Punkte
T1	1							
	2							
T2	1							
	2							
T3	1							
	2							
T4	1							
	2							
T5	1							
	2							
T6	1							
	2							
T7	1							
	2							
T8	1							
	2							
T9	1							
	2							
T10	1							
	2							
T11	1							
	2							
T12	1							
	2							

7.8 RESULTATE ÜBERSICHT

In der Resultate-Übersicht werden die erreichten Punkte von jedem Team zu der jeweiligen Station eingetragen.

Datum: _____

Ergebnisse:

Station	Team 1 Punkte	Team 2 Punkte	Team 3 Punkte	Team 4 Punkte	Team 5 Punkte	Team 6 Punkte
Koordination						
Beweglichkeit						
Kraft						
Gleichgewicht						
Schnelligkeit						
Stacking						
Gesamt Punkte						
Platzierung						
	Team 1	Team 2	Team 3	Team 4	Team 5	Team 6

