

ServusTV

BEWEG DICH SCHLAU CHAMPIONSHIP
MIT FELIX NEUREUTHER



Philosophie

Was ist *Beweg dich schlau!* genau?

- Ein neuartiges Trainingskonzept, das von Felix Neureuther in Zusammenarbeit mit Wissenschaftlern der TU München entwickelt wurde.
- Ziel des Konzeptes ist, eine niederschwellige Möglichkeit zu schaffen, Kinder für Sport zu begeistern und ihnen Freude an der Bewegung zu vermitteln.
- Die Übungen von *Beweg dich schlau!* fordern Geist und Körper gleichzeitig...!
Das verbessert die Leistungsfähigkeit der Kinder und beugt Stress vor.

Philosophie

Was ist die BEWEG DICH SCHLAU CHAMPIONSHIP

- Ein, nach dem *Beweg dich schlau!* Trainingskonzept ausgerichtetes, österreichweites Turnier für Kinder, an dem alle Sportvereine in Österreich teilnehmen können.
- Vereine erhalten Trainingsmethoden, werden darauf geschult und können Qualifier-Events abhalten. Dafür werden sie von Servus TV finanziell unterstützt.
- Ziel ist es, Kinder zu bewegen und Vereinen eine Möglichkeit zu schaffen, neue Mitglieder zu gewinnen.

Warum macht ServusTV das?

- Wir wollen damit noch stärker die Bewegung der Kinder fördern.
- Wir wollen Vereine unterstützen, neue Mitglieder zu gewinnen.

Übersicht zum BEWEG DICH SCHLAU – Workshop

1. Warm-up / Vorstellung
2. Theorie-Teil – Herausforderung & unsere Lösung
3. BEWEG DICH SCHLAU CHAMPIONSHIP in der Theorie
4. Praxis-Teil – Ablauf
5. Fragen & Feedbackrunde

WARM-UP / VORSTELLUNG BEWEG DICH SCHLAU - COACHES



Wer sind wir und was machen wir?

- Kern-Team von 10 aktiven Sportlern aus verschiedenen Disziplinen
- Wir schulen Vereine und deren Trainer auf das ServusTV *Beweg dich schlau!* Konzept;
diese sind nach der Schulung BEWEG DICHS SCHLAU – Trainer
- *Beweg dich schlau!* ist ein neuartiges und spielerisches Trainingskonzept, um Kinder wieder zu mehr Bewegung zu verhelfen und sie für Sportvereine zu begeistern

Unsere Kinder bewegen sich nicht mehr!

Warum machen Kinder keinen Sport? (Quelle: IMAS)

- Medienkonsum ist gestiegen
- Eltern haben keine Zeit und eine fehlende Vorbildwirkung
- Der Sportunterricht ist verbesserungswürdig
- Kinder haben kein Interesse an Sport

Die Zahl der Kinder, die wenig oder keinen Sport betreiben, ist um 10 mal höher als vor der Pandemie!

(Quelle: Brosch_PolicyPaper_Kindergesundheit_04-2021)

BEWEG DICH SCHLAU – Timeline

1. Schulung

Dezember 2021 -
März 2022

2. Qualifikationsphase

März - Mai 2022

3. Landesfinali

Mai - Juni 2022

4. Bundesfinale

26. Juni 2022



Aufgaben für die Vereine

- An der BEWEG DICH SCHLAU CHAMPIONSHIP Schulung teilnehmen
- Hoffentlich neue Kinder finden (über Gemeinde, Schule oder Hort)
- Mit den Neuen Kindern für die BEWEG DICH SCHLAU CHAMPIONSHIP trainieren
- Termin für einen Qualifier Event festlegen
- Den Qualifier mit unserer Hilfe organisieren und stattfinden lassen
- Den Kindern Spaß an der Bewegung vermitteln

THEORIETEIL



Die *Beweg dich schlau!* Themenschwerpunkte und Stationen

- Koordination
- Gleichgewicht
- Ausdauer
- Beweglichkeit
- Kraft
- Schnelligkeit

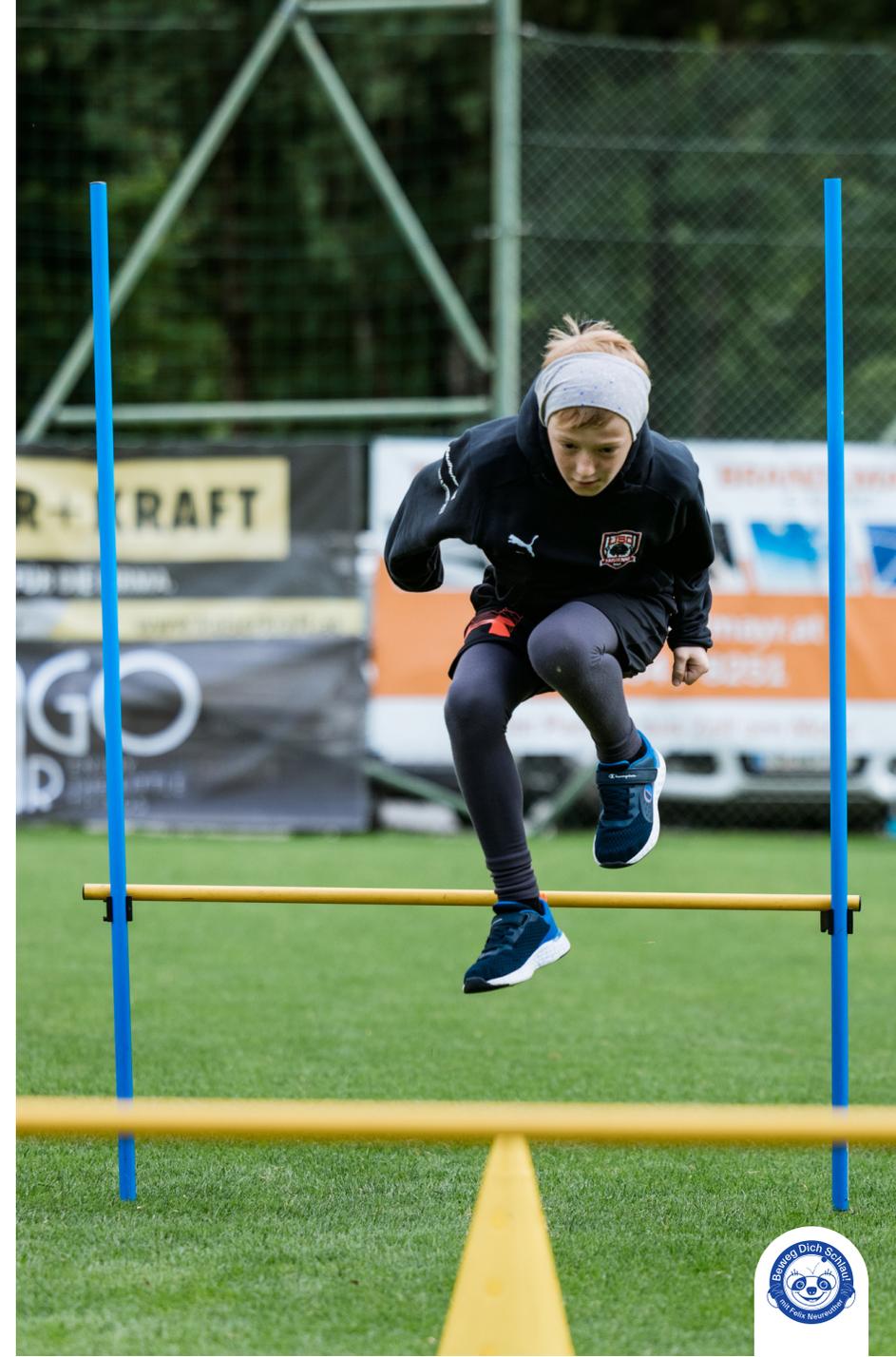
BEWEG DICH SCHLAU CHAMPIONSHIP – Eckdaten

- 6 Stationen = 1 Arena
- 20 Minuten pro Station
- Dauer ca. 3 Stunden
- Pro Arena ca. 120 Kinder
- Themenschwerpunkte
- Betreuung von Vereinstrainern an den Stationen
- Wettkampfcharakter durch Punktevergabe an den einzelnen Stationen an die Teams

Station 1: Koordination

Platzbedarf und Material

- 10-16 Meter Länge (für Koordinationsleiter + Auslauf), je nach verfügbarem Platz
- Gestartet wird mit einer Koordinationsübung – z.B. “Fingerübung”
- Es wird die Durchschnittszeit gewertet
- 2 verschiedene Übungen
 - 1x Probedurchgang
 - 1x einfacher Wertungsdurchgang
 - 1x Wertungsdurchgang mit extra Übung



Station 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.

Die 3 Übungen

- Stern
- Tunnel
- Flieger links & rechts
- Muss 5 Sekunden gehalten werden
- Punkteabzug für nicht korrekt ausgeführte Übungen



Station 3: Kraft

Platzbedarf und Material

- Pro Parcours: 2 Hütchen für Start-, Wechsel- und Wendemarke
- Tuch als Staffelstab



Station 4: Gleichgewicht

Platzbedarf und Material

- 2 Linien am Boden (ca. 5 cm breit), oder 2 dicke Seile
- Stoppuhr

Regeln

- Max. 8 Spieler, die übrigen dürfen coachen
- Jedes Kind muss mit mindestens einem Körperteil auf der Linie sein
- Geht ein Kind komplett von der Linie runter, muss wieder die letzte Position eingenommen und neu gestartet werden
- Vorab besprechen wichtig! Teamwork!



Station 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)



Station 6: Stacking

Platzbedarf und Material

- 2 Teams befinden sich an der Station
- 2 Tische und 12 (6) Stacking-Becher
- Laufstrecke je nach Gegebenheit
- 1 Probedurchgang
- Danach 2 Wertungsdurchgänge
- Gesamtzeit wird gemessen



Pufferaktion 1 – zur Auflockerung und um Zeit zu füllen

Spiel: 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
- Rechtst- und Linkshänder
- Alter
- Geburtstag im Frühling, Sommer, Herbst und Winter
- Ballsport oder andere Sportarten

Pufferaktion 2 – zur Auflockerung und um Zeit zu füllen

Spiel: 1,2,3

Zwei Kinder gehen zusammen und stellen sich mit dem Gesicht einander gegenüber auf.

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

Fingerübungen 1 als Vorübung

Daumen Zeigefinger Varianten

1.



2.



3.



Fingerübungen 2 (auch als Pausenfüller)

LOL Varianten

1.



2.



3.



ABLAUF DER CHAMPIONSHIP



Der mögliche Zeitablauf

	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 2 Teams Pro Station ein BEWEG DICH SCHLAU – Trainer. Jede Station dauert 20 min, danach ist gemeinsamer Wechsel. Pro Arena 12 Teams 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

Der Stationsplan mit 6 Teams

BEWEG DICH SCHLAU CHAMPIONSHIP Stationsplan:

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: _____

Der Stationsplan mit 12 Teams

BEWEG DICH SCHLAU CHAMPIONSHIP Stationsplan:

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: _____

Wertungsblatt – Beweglichkeit

	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:												
Übung 1: Stern	II	III										
Übung 2: Tunnel	III	I										
Übung 3: Flieger links	I	II										
Übung 4: Flieger rechts	III	I										
Gesamt Fehler	9	7										
Gesamt Punkte Übung	31	33										
Ø Punkte pro Kind	3,4	3,3										
Gesamt Punkte	20	10										

Resultateblatt

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

Aufgaben BEWEG DICH SCHLAU – Trainer

- Location-Check für sinnvollen Aufbau der Stationen
- Projektleiter; übernimmt Begrüßung, Erklärung und Abschluss
- Erklärung und Demonstration der jeweiligen Stationen
- Zeitmanagement
- Ansprechpartner für Kinder
- Motivation für Kinder

Wichtig: *Beweg dich schlau!* Aktions-Tage strukturiert angehen!

Das bedeutet für BEWEG DICH SCHLAU – Trainer:

- Präsenz des BEWEG DICH SCHLAU – Trainers
- Gegenseitiges Unterstützen
- Klare Aufgabenverteilung
- BEWEG DICH SCHLAU – Trainer bleibt immer an der Station
- Start- und Wechselzeiten kommunizieren
- Klare Kommunikation
- Wünsche des Ausrichtungsortes beachten
- Aktuelle Hygieneregeln beachten
- Kein Handy!!

Wichtig: *Beweg dich schlau!* Aktions-Tage strukturiert angehen!

Das bedeutet für die Kinder:

- Medical-Check zu Beginn
- Regeln wie im Sportunterricht (Sportklamotten, Schmuck, Haare, etc.)
- Rucksäcke an einem geeigneten Ort deponieren
- Toilettenregel
- Allgemeine Verhaltensregeln (Fair-Play)
- Kein Handy!!

Tipps für's Coaching von Gruppen

- (Verhaltens-) Regeln zu Beginn erklären
- Positionierung zur Gruppe
- Positionierung der Kinder
- Beschäftigungsideen für Leerläufe
- Einbeziehung der Kinder in die Übungen
- Ggf. Ampelsystem/Kartensystem für unangebrachtes Verhalten
- Motivation und Stärkenförderung

Materialliste – 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

Materialliste – Stationen 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

FRAGEN, WÜNSCHE, ANREGUNGEN?



EURE ANSPRECHPARTNER

Bei Fragen zu *Beweg dich schlau!* kontaktiert uns gerne jederzeit!

Vorname	Nachname	E-Mail	Telefon
Daniel "Willy"	Egger	daniel@hilltop.at	43 664 2042900
Hans Peter "HP"	Kreidl	hp@hpkreidl.at	43 664 1432010
Heribert "Harry"	Entacher	heribert.entacher@sbg.at	43 664 4139060
Julia	Burndorfer	burndorfer.julia@gmail.com	43 699 17182733
Mario	Mitteregger	mario.mitteregger@yahoo.com	43 660 3738301
Anna	Nindl	anna00kroell@gmail.com	43 664 75101183
Sven	Jansel	sven.jansel@edgelight.at	43 660 9992499
Alex	Spiegl	alex.spiegl@gmail.com	43 664 3551045
Katharina	Schellnegger	katharina.shellnegger@edu.fh-joanneum.at	43 664 4285542
Markus	Sukdolak	markus.sukdolak@aon.at	43 650 4872664
Eva Maria	Kuss	eva-maria.kuss@gmx.at	43 664 9333770
ServusTV		bewegdich@servustv.com	43 662 84224428225

LASST UNS GEMEINSAM LOSLEGEN!



ServusTV
BEWEG DICH SCHLAU CHAMPIONSHIP
MIT FELIX NEUREUTHER

