

STADT  NEUSS

FIT IM ALLTAG

Wir sorgen für Bewegung

FIT IM ALLTAG

Bewegungsübungen für Kinder

Sportamt der Stadt Neuss



>> Inhaltsverzeichnis



- 4-5 Sport in Neuss**
- 6-7 Sport von, für und mit Kindern in Neuss**
- 8-11 Sport und Bewegung in Grundschulen**
- 12-13 Sport und Bewegung in Kindertagesstätten**
- 14-15 Sport im Grünen**
- 16-17 Kinder lieben Bilder**
Bilderrätsel (Fragen & Lösungen)
- 18-27 Sportübungen ohne Materialbedarf**
Übungsanleitungen
- 28-44 Sportübungen mit Materialbedarf**
Übungsanleitungen
- 45-52 Gesunde Ernährung**
- 53 Quellenangaben**



Liebe Eltern, Erzieher*innen, Lehrer*innen und Übungsleiter*innen!

Bewegung und Sport machen nicht nur Spaß, sondern sind auch wichtige Bestandteile des Lebens. Die Integration von Sport, Spiel und Bewegung in den Alltag ist von zentraler Bedeutung für die Entwicklung unserer Kinder, denn über Bewegung können nicht nur das Umfeld erkundet, sondern auch die Selbstwahrnehmung geschult und soziale Kontakte gefördert werden. Dies sind beispielhaft nur einige Aspekte, die verdeutlichen, dass Sport ein wichtiger Lebensbegleiter im Alltag von Kindern und auch von Erwachsenen ist.

Einen großen Teil des Tages verbringen Kinder in der Kindertagesstätte und in der Folge in der Schule. Deshalb haben auch die Kitas und Schulen eine wichtige Funktion, um die Themen Sport und Bewegung in den Alltag der Kinder einzubinden. Natürlich sollte dabei stets die Freude an der Bewegung im Vordergrund stehen, damit der Sport bereits in jungen Jahren zu einem wichtigen Begleiter wird.

Die Stadt Neuss hat diese Broschüre, entworfen und entwickelt von der Stadt Hannover, adaptiert. Nach dem Motto „gesehen, für gut befunden, kopiert“, danken wir an dieser Stelle den Kolleg*innen aus Hannover für die freundliche Genehmigung. Uns verbindet der Gedanke, Ihnen mit dieser Broschüre einige Ideen und Anregungen mit auf den Weg geben, wie Sie Bewegung in Ihre Einrichtung bringen, wo Sie außerhalb der Kita oder der Grundschule mit den Kindern Sport treiben können und was darüber hinaus zur Gesundheitsförderung beachtet werden sollte. Die Broschüre soll in erster Linie für die Kinder der Kindertagesstätten Anregungen schaffen; möglicherweise können auch noch die Erst- und Zweitklässler in den Grundschulen Anregungen und Informationen finden.

Wir wünschen Ihnen und den Kindern viel Spaß beim Blättern und gemeinsamen Ausprobieren!

Mit freundlichen Grüßen

Dr. Matthias Welpmann

Beigeordneter für Umwelt, Klima und Sport

>> Sport in Neuss



Rund **110 Sportvereine** mit mehr als 33.000 Mitgliedern laden in Neuss zum Sporttreiben ein. Sie unterbreiten ein vielfältiges sportliches Angebot für alle Altersklassen vom Babyschwimmen bis hin zum Seniorensport. Der Stadtsportverband Neuss e.V. als Dachorganisation der Sportvereine in Neuss ermöglicht auf seiner Website das Finden von passenden Sportangeboten über alle Sportvereine hinweg (z.B. nach Stadtteilen, Sportstätten, Zielgruppen oder Sportarten). Siehe: www.stadtsportverband.de

Den Bürger*innen und Vereinen steht dabei eine Vielzahl von städtischen Sportstätten zur Verfügung, u.a. 15 (Bezirks-) Sportanlagen, über 60 Turn-/Sporthallen und Gymnastikräume, drei „große“ Schwimmbäder (Stadtbad, Südbad und Nordbad), die Eissporthalle, das Freizeitgelände Südpark und zahlreiche Skateranlagen (z.B. im Rennbahnpark, in Allerheiligen, an der Eissporthalle und in Norf). Darüber hinaus gibt es eine Vielzahl von vereinseigenen Sportstätten z.B. im Reitsport, Wassersport, Schießsport, Golf und Tennis sowie eine wachsende Zahl von kommerziellen Sportanbietern wie Fitness-Studios oder den Alpenpark Neuss mit der Skihalle, einem Kletterpark, einer Almgolf- und einer FunFußball-Anlage. Umfangreiche Informationen zu den Sportstätten im Neusser Stadtgebiet finden Sie auf der Website der Stadt Neuss unter www.neuss.de/Leben/Sport/Sportstätten.

Die Stadt Neuss fördert den Sport und die Sportvereine auf vielfältige Art und Weise. Sie unterhält und pflegt die städtischen Sportstätten und stellt diese den Sportvereinen, den Schulen und der Öffentlichkeit zur Verfügung. Die Sportvereine unterstützt sie zudem in Form von Zuschüssen und Zuwendungen sowie Sach- und Beratungsleistungen. Dieses Bündel von Maßnahmen führt nicht zuletzt dazu, dass die Neusser Sportvereine die Beiträge für Ihre Mitglieder und erst recht für die Kinder und Jugendlichen geringhalten können.

>> Sport in Neuss



Außerdem hat die Stadt Neuss in Zusammenarbeit mit dem Stadtsportverband in den letzten Jahren Programme zur Bewegungsförderung gestartet. Ein solches Programm ist „**Sport im Park**“. Im Rahmen dieses Programmes findet im Sommer eine Serie von für Jedermann/frau offenen, kostenlosen und unverbindlichen Sport- und Bewegungsangeboten im Freien statt, die durch qualifizierte Übungsleiter von Sportvereinen geleitet werden. Angeboten werden u.a. Yoga, Qi-Gong, Rücken-Fit, Pilates, allgemeines Fitnesstraining und Stand Up Paddling.

Weitere Programme sind „**Neuss macht mobil**“ und „**Jedes Kind muss schwimmen lernen**“, auf die in dem Kapitel „**Sport und Bewegung in Grundschulen**“ auf den Seiten 9 - 11 näher eingegangen wird.



>> Sport von, für und mit Kindern in Neuss

Einer Stadtverwaltung liegt das Wohl ihrer Einwohnerinnen und Einwohner natürlich am Herzen. Gesundheitsförderung ist daher eine ganz wichtige Aufgabe. Sport und Bewegung sind ganz wichtige Faktoren, denn wir leben in einer Zeit, in der sich Bewegungsarmut gerade bei Kindern und Jugendlichen ausbreitet und schädlich auswirkt. Hier will die Stadt Neuss ganz bewusst gesteuern!

Bewegung spielt dabei eine tragende Rolle – gerade auch bei den Kindern im Kindergarten- und Grundschulalter. Regelmäßiges Sporttreiben hilft Kindern nicht nur bei der Entwicklung ihrer körperlichen, sondern auch ihrer geistigen Fähigkeiten. Zudem stärkt es das Wohlbefinden. Mit dieser Broschüre möchten wir Sie dabei unterstützen, mehr Bewegung in den Alltag „ihrer“ Kinder zu bringen und sie von Anfang an auf dem Weg in ein gesundes Leben zu begleiten.

Kinder sind eine spezielle Zielgruppe mit besonderen Bedürfnissen. Deshalb sollte Wert darauf gelegt werden, dass bei der Ausrichtung der Angebote der Spaß und das Zufriedenstellen ihres Entdeckungseifers nie fehlen.

Viele Neusser Sportvereine haben Angebote für Kinder in ihrem Programm. So gibt es in den großen Mehrspartenvereinen wie der Turngemeinde Neuss, dem SV Rosellen und dem TSV Norf Eltern-Kind- und Kinderturngruppen. Auch im Schwimmen, Fußball, Hockey, Eislaufen oder in der Leichtathletik ist ein Einstieg bereits im Vorschulalter möglich. Somit sollte für jedes Kind ein ansprechendes Bewegungsangebot in Wohnortnähe zu finden sein. Etwa 3.000 Kinder bis 6 Jahre nutzen bereits diese Möglichkeiten und sind Mitglied in einem Neusser Sportverein. Bei den 7 – 14-jährigen sind es ca. 7.500 und damit rund zwei Drittel aller Neusser Kinder in diesem Alterssegment. In den Vereinen vermitteln qualifizierte Übungsleiter*innen und Trainer*innen den Kindern den Spaß am Sporttreiben und an der Bewegung. Durch regelmäßige Fortbildungen werden ihre Kompetenzen weiter vertieft.

>> Sport von, für und mit Kindern in Neuss

Vorrangiges Ziel der Angebote im Kindesalter ist eine breite (sportartunabhängige/ sportartübergreifende) Ausbildung der motorischen Fertigkeiten vor allem durch spielerische Elemente, in der Regel in Verbindung mit ersten sportartspezifischen Grundlagen (z.B. Kinderturnen, Ballschule).

In der Regel ist nach mehrmaligem Schnuppertraining eine Vereinsmitgliedschaft erforderlich, um weiterhin am Training (und ersten Wettkämpfen) teilnehmen zu können. Die monatlichen Mitgliedsbeiträge für Kinder liegen zumeist zwischen 5 und 12 € (teilweise kommen noch spezielle Spartenbeiträge hinzu). Zusätzlich besteht die Möglichkeit der Inanspruchnahme von Mitteln (bis zu 10 €/Monat) aus dem Bildungs- und Teilhabepaket.

Ein breites Angebot für Kinder gibt es auch in den Neusser Bädern. Die Angebotspalette der Neusser Bäder und Eissporthalle GmbH (NBE) in den drei großen Schwimmbädern (Stadtbad, Südbad, Nordbad) reicht von Baby- und Kleinkinderschwimmkursen über Seepferdchen-Kurse zum Schwimmenlernen (ab 5 Jahre) bis hin zu den anschließenden Seeräuber- und Bronzekursen, in denen die Schwimmfähigkeit der Kinder weiter verbessert wird. Darüber hinaus gibt es in allen drei Bädern Spielenachmittage für Kinder und viel Spaß mit den vorhandenen Riesenspielgeräten. Auch Sportvereine wie der Neusser Schwimmverein, die Turngemeinde Neuss, die Deutsche Lebensrettungsgesellschaft (DLRG) und die DRK Wasserwacht führen Anfänger-Schwimmkurse durch.

Informationen zu den Bädern der NBE:

www.stadtwerke-neuss.de/baeder-eishalle

Informationen zu den Vereinen mit Schwimmangeboten:

www.stadtsportverband.de

Stadtbad

Niederwallstraße 3
41460 Neuss

Südbad

Jakob-Koch-Straße 1
41466 Neuss

Nordbad

Neusser Weyhe 14-16
41462 Neuss

>> Sport und Bewegung in Grundschulen

WIR SORGEN FÜR BEWEGUNG

Sport und Bewegung in den Grundschulen wird durch zwei Programme zur Bewegungsförderung von Kindern unterstützt, die die Stadt Neuss und die Neusser Bäder und Eis-sporthalle GmbH als städtische Tochter gemeinsam mit unterschiedlichen Kooperationspartnern in den letzten Jahren initiiert haben.

Neuss macht mobil

Dieses Gemeinschaftsprogramm von Stadt Neuss und Stadtsportverband Neuss zur Bewegungs- und Talentförderung von Kindern wird seit 2018 in Neuss umgesetzt. Damit wurde das „Düsseldorfer Modell der Bewegungs-, Sport- und Talentförderung“ adaptiert, welches in der Landeshauptstadt bereits seit 2002 umgesetzt wird.

Kern des Programms ist die sportmotorische Testung der Zweitklässler aller Grundschulen („Check“) und seit dem Schuljahr 2021/22 auch der Fünftklässler („Re-Check“). Ziel ist es, den aktuellen Stand der sportmotorischen Leistungsfähigkeit der Kinder zu erfassen, die Leistungsfähigkeit über die Referenzwerte von mittlerweile über 120.000 mit dem „Check“ und „Re-Check“ getesteten Kindern objektiv zu bewerten und mögliche Fördermaßnahmen daraus abzuleiten. Auf der Grundlage der objektiven Bewertung der Fähigkeiten erfolgt eine individuelle Empfehlung und Förderung. Nicht nur die Kinder und ihre Eltern profitieren von den Ergebnissen; Erkenntnisse aus der Erhebung gehen auch in die Stadtplanung und die Sportwissenschaft ein. In den letzten Jahren haben jährlich jeweils etwa 1.500 Neusser Zweitklässler*innen den „Check“ durchlaufen.

>> Sport und Bewegung in Grundschulen

Auf der Grundlage der Ergebnisse des Motorik-Checks werden den Kindern Fördermaßnahmen in den drei Schwerpunkten Talentförderung, Bewegungsförderung und allgemeine Sportförderung angeboten.

- In der Talentförderung sollen die motorisch besonders begabten Kindern individuell gefördert und unter Berücksichtigung ihrer persönlichen Neigungen den leistungssportorientierten Vereinen zugeführt werden.
- Im Rahmen der Bewegungsförderung werden an ausgewählten Schulen spezielle Bewegungs- und Sportangebote („Sportfördergruppen“) für die Kinder mit den größten motorischen Defiziten organisiert.
- Zielgruppe der allgemeinen Sportförderung sind alle Kinder, auch diejenigen im Mittelfeld. Für sie gibt es unterschiedliche Maßnahmen und Wettbewerbe (z.B. „Bewegungsfreudigste Schule“), über die sie zu einem gesunden und bewegungsfreudigen Verhalten motiviert werden und ihnen der Freizeit-, Breiten- und Wettkampfsport in Neuss nähergebracht wird.

Weitere Informationen sowie Kontakte zu Vereinen erhalten Sie bei:

Stadtsportverband Neuss e.V.

Tel.: 02131 - 24195

E-Mail: ssv@stadtsportverband.de

Homepage: <https://www.stadtsportverband.de>

Jedes Kind muss schwimmen lernen

2015 haben die Stadtwerke Neuss mit ihrer Tochter Neusser Bäder und Eissport-halle GmbH (NBE), der Stadtverband Neuss, der Ausschuss für Schulsport im Sportamt des Rhein-Kreises Neuss, der Neusser Schwimmverein und die Stadt Neuss das Gemeinschaftsprojekt „Jedes Kind muss schwimmen lernen“ ins Leben gerufen. Hierbei unterstützt eine von der NBE gestellte Fachkraft oder ein Übungsleiter des Neusser Schwimmvereins die Lehrkraft im Schwimmunterricht der Grundschulen, so dass Nichtschwimmer und Schwimmer gleichzeitig unterrichtet oder Klassen geteilt bzw. differenziert werden können. Bestandteil des Programms sind zudem Nichtschwimmer-Kurse an Samstagen und in den Schulferien sowie Fortbildungen von Grundschullehrern im Hinblick auf den Erwerb der Rettungsfähigkeit und die Durchführung eines attraktiven Schwimmunterrichts.

Qualifizierungsangebote für Lehrkräfte und den Ganztag

In Ergänzung zu den Angeboten von Stadt Neuss und Stadtverband Neuss bietet der Sportbund Rhein-Kreis Neuss Qualifizierungsangebote für Lehrkräfte, Mitarbeitende im Ganztag und interessierte Personen an. Dazu gehört beispielsweise die umfangreiche Ausbildung „Übungsleiter*in C“.

Zudem gibt es Fortbildungsangebote, die speziell für Bewegungsangebote für Grundschulkindern inspirieren sollen oder sich spezifischen Themenfeldern wie etwa altersgerechten Entspannungsübungen widmen. Im Hinblick auf die gesellschaftlichen Entwicklungen rund um das Thema „Ganztag“ ist ein wichtiges Anliegen, dass in diesem Zusammenhang Voraussetzungen geschaffen werden, um auch in diesem Bereich Bewegungs-, Spiel- und Sportangebote auszuweiten.



>> Sport und Bewegung in Grundschulen

Kooperation zwischen Schule und Sportverein

Um zukünftige, gesellschaftliche Herausforderungen bewältigen zu können, unterstützen und begleiten der Sportbund Rhein-Kreis Neuss und der Stadtsportverband Neuss Kooperationen. Diese sind wichtig, weil Schulsport und Vereinssport gemeinsam Verantwortung für die motorische Entwicklung von Kindern und Jugendlichen in unserer Gesellschaft tragen. Durch die Zusammenarbeit der Institutionen Schule und Sportverein können die beiderseitigen Ressourcen optimal genutzt werden.

Weitere Informationen erhalten Sie beim Stadtsportverband Neuss e.V. und beim Sportbund Rhein-Kreis Neuss e.V.:

Stadtsportverband Neuss e.V.

Tel.: 02131 - 24195

E-Mail: ssv@stadtsportverband.de

Homepage: <https://www.stadtsportverband.de>

Sportbund Rhein-Kreis Neuss e. V.

Tel.: 02181 – 6014086

E-Mail: mail@ksbneuss.de

Homepage: <https://www.rhein-kreis-neuss-macht-sport.de>

>> Sport und Bewegung in Kindertagesstätten

Nicht nur gesellschaftliche Entwicklungen, auch die Veränderungen der Umwelt beeinflussen das natürliche Aufwachsen von Kindern. Beides führt dazu, dass Kinder heute überwiegend ganztags in Kindertagesstätten betreut werden. Diese stehen deshalb vor der Herausforderung, etwas anzubieten, was Kinder früher in der natürlichen Umgebung vorgefunden haben: Platz zum ungestörten Spiel, differenzierte Spielmöglichkeiten sowie Aneignen und Gestaltung von öffentlichen Räumen.

Kindern Interaktionsmöglichkeiten über Sport und Bewegung zu bieten, welche die Selbstwahrnehmung schärfen, Kreativität, Sprach- und Sozialkompetenz fördern, stellt eine Herausforderung in der frühkindlichen Bewegungsförderung dar.

Ausreichend differenzierte Bewegungsmöglichkeiten haben nachweisbar positive Auswirkungen auf die gesamte Körper- und Gehirnentwicklung. Es ist es daher wichtig, Kinder zum freien Bewegen einzuladen. Bewegungsräume und Außengelände sind heute in der Regel so ausgestattet, dass sie immer wieder unterschiedliche Bewegungsanreize bieten können, die die Kinder motorisch herausfordern. Dabei sollten die Kinder mit unterschiedlichen multifunktionalen Materialien und Raumgestaltungen immer die Möglichkeit haben, sich eigene Herausforderungen zu schaffen und körperliche Geschicklichkeit sowie Selbstbewusstsein zu erlangen. Weitgehend bewegliches Mobiliar unterstützt Kinder dabei, Räume selbständig individuell zu gestalten und sich somit eigene Bewegungs- oder Rückzugsräume schaffen zu können.

Pädagogische Fachkräfte haben die Möglichkeit, sich regelmäßig zu Bewegungs- und Gesundheitsthemen fortzubilden und somit unterstützend Ideen und Angebote in den Alltag der Kinder einzubringen, sei es als Sport- oder Entspannungsangebot im Bewegungs- oder Außenbereich oder als Angebot, die Wahrnehmung in unterschiedlichen Bereichen zu schulen. Die Kooperation von Kindertagesstätten und Schulen mit externen Anbietern wie z.B. Sportvereinen fördert nachhaltig die Eingliederung der Kinder in den Sportbereich. Bewegungsangebote in der näheren Umgebung wie Kletterparks, Abenteuerspielplätze, Wald und Schwimmbäder können die Motivation unterstützen, später eigenständig im freien und öffentlichen Raum Sport zu treiben.

>> Sport und Bewegung in Kindertagesstätten

Der Gedanke, wie (mehr) Bewegung in die Einrichtungen kommt, wird auch im Rhein-Kreis Neuss mit verschiedenen Ansätzen verfolgt.

Mit seinen Fortbildungsangeboten unterstützt der Sportbund Rhein-Kreis Neuss die Erzieher*innen und hilft, dass Bewegungsförderung einfacher gelingen kann, als manchmal gedacht. In seinem Angebot hat er Anregungen für den U3-Bereich über Entwicklungsförderung durch Bewegung bis hin zum Umgang mit Verhaltensauffälligkeiten.

Ein weiterer Ansatz ist das Gütesiegel „Anerkannter Bewegungskindergarten des Landessportbunds NRW“, das Kindertageseinrichtungen dabei unterstützt, Bewegung in den Mittelpunkt des Kita-Alltags zu stellen. Mit diesem bundesweit einzigartigen Gütesiegel schärft die Einrichtung Ihr Profil und setzt Akzente. Mit der Auszeichnung ist eine umfangreiche Ausbildung für das Team verbunden. Die Kindertageseinrichtung verankert die Bewegungsförderung in ihrem pädagogischen Konzept. Sie entwickelt eine bewegungsorientierte und professionelle Haltung mit dem Ziel, die gesunde Entwicklung der Kinder zu fördern. Dabei erhält die Einrichtung Unterstützung von einem regionalen Netzwerk und nutzt das Gütesiegel für die gemeinsame Öffentlichkeitsarbeit. Sie kooperiert mit einem kinderfreundlichen Sportverein in seiner Umgebung. Perspektivisch kann die Einrichtung ihr Profil um den „Pluspunkt Ernährung“ erweitern.

Der Landessportbund und die Sportjugend NRW sowie die lokalen Sportorganisationen haben zudem das Programm „NRW bewegt seine KINDER!“ entwickelt, um Kindern und Jugendlichen mehr Bewegung, Spiel und Sport zu ermöglichen. Das Programm ist in unterschiedliche Schwerpunkte unterteilt. Einer dieser Schwerpunkte widmet sich den Kindertagesstätten und der Kindertagespflege.

Weitere Informationen erhalten Sie beim Sportbund Rhein-Kreis Neuss e.V.:

Sportbund Rhein-Kreis Neuss e. V.

Tel.: 02181 – 6014086

E-Mail: mail@ksbneuss.de

Homepage: <https://www.rhein-kreis-neuss-macht-sport.de>

>> Sport im Grünen

Für alle, die gerne draußen sind und Raum für ihre Bewegungsaktivitäten suchen, bieten viele Grünflächen und –anlagen in Neuss ideale Bedingungen. Ob im Wald oder in Parks findet jede/r seinen „Sportplatz“.

Kinder und Jugendliche haben im Stadtgebiet viele Möglichkeiten zum Kicken oder zu anderen spielerischen und sportlichen Aktivitäten. Über 220 Spiel- und Bolzplätze liegen im Stadtgebiet verteilt. Abenteuerspielplätze, der Kinderbauernhof in Selikum, Streetball-Felder und Skateanlagen ergänzen das Angebot. Möglichkeiten für Basketball, Tischtennis oder (Beach-)Volleyball gibt es zum Teil auch auf Schulhöfen und in Jugendtreffs. Eine Übersicht aller Freizeiteinrichtungen gibt es unter www.neuss.de/leben/kinder-und-jugend. Gehen Sie doch mal auf Erkundungstour!

Spielen ist ein Grundbedürfnis, das für die Entwicklung unserer Kinder eine besondere Bedeutung hat. Sie lernen schon früh, aufeinander zuzugehen, erproben soziales Verhalten und entwickeln ihre körperlichen Fähigkeiten und ihr Selbstvertrauen. Bei der Gestaltung der Spielplätze wird heute besonders Wert auf das Einüben von Bewegungsabläufen gelegt, so dass die Kinder spielerisch „Sport treiben“. Spielplätze sind aber auch Orte der Kommunikation und Integration und wichtig für den sozialen Frieden und für das Zusammenleben in der Stadtgesellschaft.

Spielen soll aber vor allen Dingen Spaß machen. Auch deshalb hat sich das Erscheinungsbild der Spielplätze in Neuss in den letzten Jahrzehnten stark gewandelt. Im Wohnumfeld jeder Familie stehen oft mehrere, unterschiedlich gestaltete Spielplätze zur Auswahl.

In den größeren Parks gibt es reichlich Möglichkeiten für kleine und große Freizeitsportler:

- im **Innenstadtbereich** im zentral gelegenen Stadtgarten, im Rennbahnpark und im Uferpark am Hafenbecken 1
- im **Neusser Norden** im Jröne Meerke, im Jostensbusch oder im Nordpark
- im **Neusser Süden** im Freizeitgelände Südpark in Reuschenberg, im Nierspark in Derikum oder im Park in Allerheiligen

Zunehmend an Bedeutung gewinnen Outdoor-Fitness-Anlagen, auf denen alle Altersgruppen miteinander Spaß haben können; Jung und Alt können dort ihre Kraft- und Koordinationsfähigkeiten trainieren. Für alle zugänglich ist die Calisthenics-Anlage im Jahnstadion. Die DJK Germania Hoisten verfügt über einen Fitnessparcours auf der Matthias-Ehl-Sportanlage in Hoisten, der TSV Norf unterhält am Norfer Gymnasium einen Workout-Park und die DJK Rheinkraft Neuss einen Fitness-Container auf der Ludwig-Wolker-Sportanlage. Weitere Outdoor-Fitness-Möglichkeiten sollen 2023 auf der Theodor-Klein-Sportanlage Rosellen, im Freizeitgelände Südpark und rund um das Jröne Meerke realisiert werden.



>> Kinder lieben Bilde



„Ein paar Sekunden aufs Bild geschaut und schwupps springt die Fantasie-maschine an. Und mit dieser Fantasie können die Sportübungen auf den folgenden Seiten noch ein Stück aufregender werden. Aus diesem Grund haben wir auf jedem Bild eine Kleinigkeit versteckt.

DER BAUER UND DIE HÜHNER

Da hat sich doch tatsächlich ein Spiegelei ins Bild geschlichen. Wo steckt es nur?

> **Lösung:** Auf dem Strohhut des Bauers.

FISCHER

Neben den zwei gelben Fischen ist ein weiterer Fisch versteckt, findest du ihn?

> **Lösung:** ganz links, direkt über dem Teich.

ZUGFAHRT

Da haben sich zwei Tiere auf dem Bild versteckt, wo denn nur?

> **Lösung:** zwei schlaue Füchse, einer links in den Bergen und der andere im Waggon mit den Holzstämmen ganz links.

FORMEN GESTALTEN

Irgendwer hat sich hier weh getan: Wer ist ist das wohl? Und mit wem ist er nur zusammengestoßen? Das Bild gibt Hinweise. > **Lösung:** das Dreieck mit dem Stern, da das Dreieck ein Pflaster und der Stern eine Beule hat.

FAHRRADTEAM

Was könnte den Fahrradfahrer so aufgeschreckt haben? Schaut Euch das Bild mal ganz genau an. Da tummeln sich zwei Störenfriede. > **Lösung:** dicke Hummeln, links oben und unten im linken Fahrradreifen.

DIE FAHRT ÜBER DEN SEE

Ein fliegender Fisch hat sich unter die Noten gemischt, wo steckt er?

> **Lösung:** direkt unter der Überschrift, unter dem Wort „See“.

HAMSTERDIEB

Hhhh, ganz schön viele orangefarbene Hütchen. Wer entdeckt das kleinste Hütchen auf dem ganzen Bild? Schaut genau hin. Es ist ameisenklein.

> **Lösung:** auf dem „i“ der Überschrift.

RÄUBERHÖHLE

Irgendwo haben sich doch tatsächlich Goldstücke versteckt, die versuchen, vor dem Räuber zu fliehen. Wer findet sie?“

RAUPE

Auf diesem Bild sind 3 Tiere versteckt. Findet ihr das 3te neben der großen Raupe und dem bunten Schmetterling?

> **Lösung:** Der Marienkäfer auf den Flügeln des Schmetterlings.

SPRUNG ZUM BILD

Irgendwo hat sich eine Spinne versteckt?

> **Lösung:** Sie hockt im gelben Farbeimer.

REIFENTANZ

Findest du die Maus? Und wenn ja, was könnte sie nur angelockt haben?

> **Lösung:** die Maus lauert rechts vom Radio, sie riecht wohl den Käse, der auf dem Kopf des Jungen liegt. Witzbold.

LUFTBALLONWURF

Oh oh, da versteckt sich doch wirklich eine Stechmücke auf dem Bild und wartet nur darauf, die Luftballons zum Platzen zu bringen. Wo versteckt sie sich?

> **Lösung:** unter dem Schriftzug „Übungsablauf“.

BALLGEFECHT

Da genießt ein kleines Wesen das Spiel. Als wäre das Tuch ein Trampolin. Findest du es?

> **Lösung:** Die fliegende Maus, links vom Jungen.

BANKPÄRCHEN

Der Maulwurf neben der Bank sucht seinen Freund, wo ist er nur?

> **Lösung:** Er sitzt oben auf dem Baum.

WURFPAAR

Die Bälle fliegen durch den Raum und ein Tierchen nutzt es geschickt aus, um schneller voranzukommen. Welches Tier ist es? > **Lösung:** die Schnecke, oben links auf dem Ball.

ENTFÜHRUNG IM RUDERBOOT

Eine Schlange hat es sich im Bild gemütlich gemacht und ist geschickt getarnt, wo „hängt“ sie nur ab? > **Lösung:** oben im Baum, zwischen den Kokosnüssen.

FUTTERSUCHE

Ein klitzekleiner Besucher hat sich zwischen die großen Tiere geschlichen. Wer entdeckt den kleinen Waldbewohner? > **Lösung:** die Raupe, ganz rechts oben auf dem Stamm.“

MOORRETTUNG

Der Mann ist echt ein Pechvogel! Nicht nur er landete im Moor. Schaut mal, was er alles mit dabei hatte. > **Lösung:** Buch, Brille, Flasche, Hut, Strohhalm.“

SPORT ÜBUNGEN

ohne Materialbedarf



>> Der Bauer und die Hühner

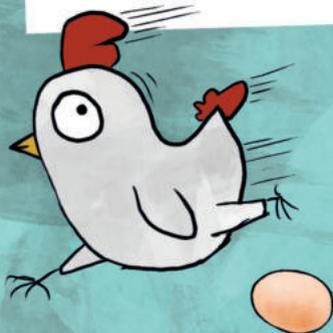


MATERIAL -----

ANZAHL
DER KIDS variabel

ÜBUNGSABLAUF

- 1 Ein Kind wird als Bauer und eins als Huhn ausgewählt. Die anderen Kinder legen sich paarweise bäuchlings auf den Boden.
- 2 Der Bauer möchte das Huhn fangen. Dieses versucht zu fliehen, indem es wegläuft und dabei laut „Tock, tock, tock“ ruft.
- 3 Es kann sich retten, indem es sich neben ein Pärchen legt.
- 4 Nun muss das Kind am anderen Ende des „Rettungspaares“ aufstehen und wird zum Bauer. Der vorherige Bauer wird zum Huhn und versucht jetzt wiederum zu fliehen bzw. sich zu retten.
- 5 Falls das Huhn sich mal nicht retten kann und er gefangen wird, wechseln auch hier die Rollen.



>> Fischer

MATERIAL -----

ANZAHL
DER KIDS 4 bis 30

- 1 Ein Kind wird zum Fischer ernannt.
- 2 Alle anderen Kinder bewegen sich als Meerestiere frei im Raum.
- 3 Der Fischer versucht, die Meerestiere zu fangen.
- 4 Um dem Fischer zu entkommen, müssen die Kinder verschiedene Aufgaben lösen.
- 5 Der Fischer ruft Befehle und versucht, die Meerestiere an deren Ausführung zu hindern, indem er sie fängt:

SCHIFF: Kinder laufen zu der ersten Seite des „Meeres“, welche vom Fischfänger angezeigt wird.

UFER: Sobald der Fischer „Ufer“ ruft, wechseln die Kinder die Richtung und laufen zur gegenüberliegende Seite.

TIERE:

Fischpaare: Immer zwei Kinder setzen sich Rücken an Rücken und bilden so ein Fischpärchen.

Krabben: Zwei Kinder stellen sich Rücken an Rücken. Sie beugen sich nach vorne hindurch wieder an die Hände.



Quallen: Die Kinder laufen zur Seite und tun so, als ob sie wie eine Qualle durch das Meer treiben.

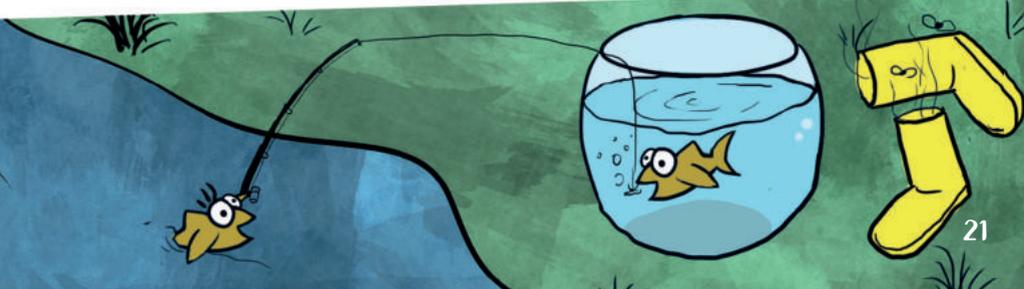
Sardinen: Die Kinder rennen zur Mitte und bilden eine zusammengedrückte Gruppe. Entweder durch Umarmen im Stehen oder indem sie ganz eng zusammen am Boden liegen.

Kraken: Die Kinder tun sich zu viert zusammen und legen sich mit dem Bauch kreisförmig auf den Boden. Die Füße befinden sich dabei innen. Die Arme sind ausgestreckt, sodass eine acht-armige Krake gebildet wird.

6 Während die Kinder dabei sind, sich zu finden bzw. die Übungen zu vollenden, versucht der Fischer, sie zu fangen.

7 Sobald alle die Teilübung vollführen, ruft der Fischer „Rettung“. Die Kinder lösen sich und laufen durcheinander, bis der nächste Zuruf ertönt.

8 Wenn der Fischer ein Kind gefangen hat, bevor es das Schiff bzw. Ufer erreicht oder ein Tier gebildet hat, tauschen die beiden die Rollen.



>> Zugfahrt

MATERIAL -----

ANZAHL
DER KIDS 8 bis 24

- 1 Zuerst bilden die Kinder Paare, indem sich ein Kind von hinten an den Schultern oder der Hüfte des anderen Kindes festhält. Dadurch bildet jedes Pärchen einen kleinen Zug.
- 2 Nun tuckern die kleinen Züge bis zur ersten Haltestelle, welche durch die Erzieherinnen angesagt wird. Dort wächst der Zug, indem sich zwei Paare zusammenschließen.

HERAUSFORDERUNG

Durch musikalische Begleitung kann signalisiert werden, wann der Zug fährt. Stoppt die Musik, muss eine Haltestelle angefahren werden und die Zugteile können andocken.



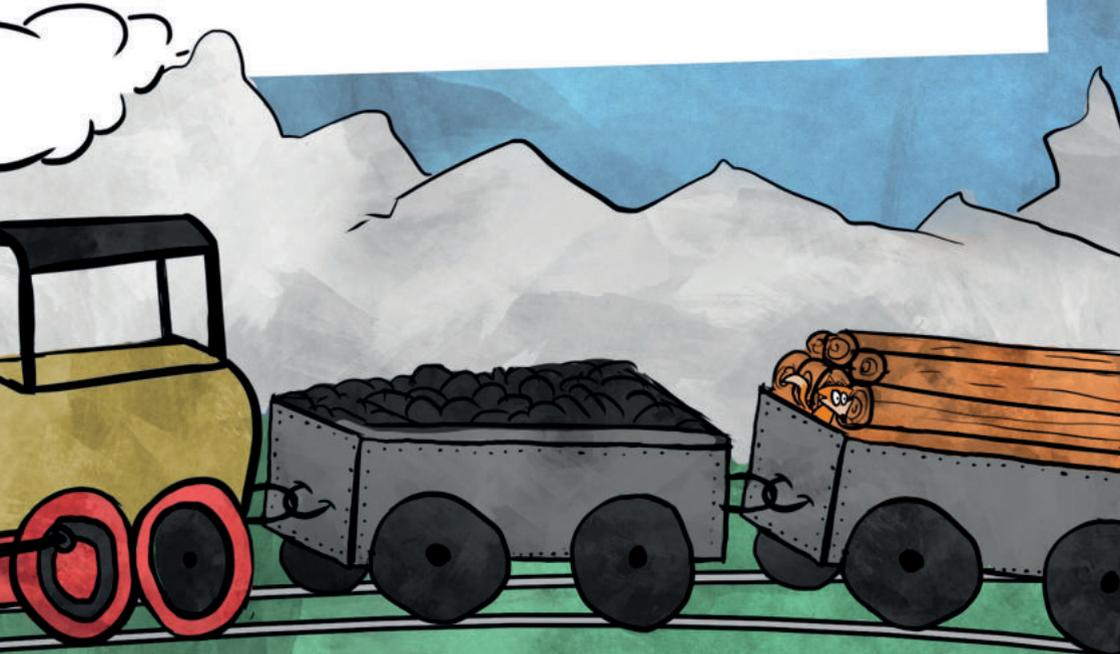


3

Die angedockten Züge fahren gemeinsam weiter. Sie können schnell, langsam, bergauf, bergunter fahren. Dies bestimmt der vordere „Lokführer“ und das Tempo gilt, bis eine weitere Haltestelle kommt. Dann wächst der Zug weiter, indem sich ein weiteres Abteil vorne andockt.

4

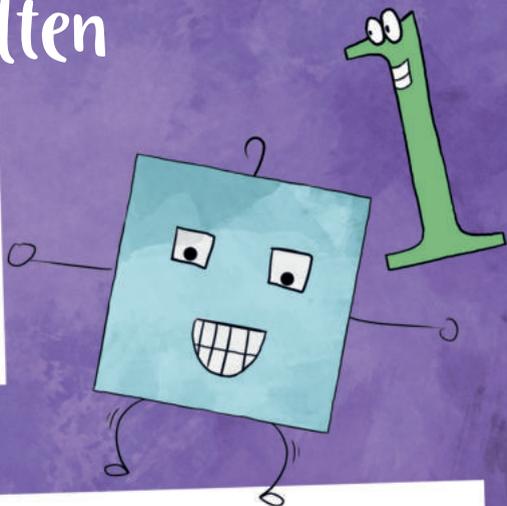
Ziel ist es, am Ende einen einzigen, langen Zug zu führen.



>> Formen gestalten

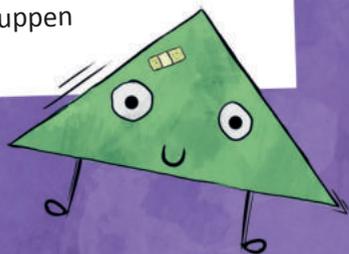
MATERIAL -----

ANZAHL
DER KIDS **2** bis **6** pro
Gruppe



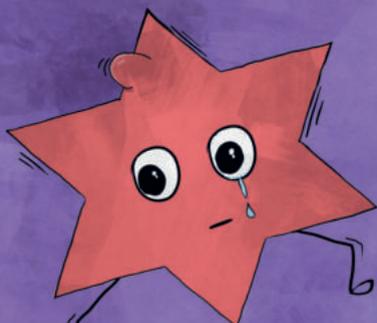
ÜBUNGSABLAUF

- 1** Es werden Gruppen aus 2-6 Kindern gebildet.
- 2** Die Kinder bewegen sich frei im Raum, bis eine Zahl (1, 2, 3...) oder Form (Dreieck, Quadrat, Stern...) genannt wird.
- 3** Nun soll jede Gruppe versuchen, die Form mit ihren Körpern zu bilden.
- 4** Für ein großes Bildnis können sich mehrere Gruppen zusammen tun.



ANMERKUNG

Durch musikalische Begleitung kann signalisiert werden, wann gelaufen wird. Stoppt die Musik, wird die Zahl bzw. Form vorgegeben und die Kinder haben Zeit sich zu formieren.

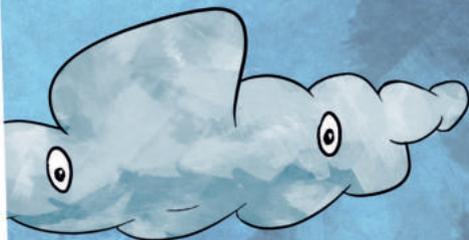


>> Fahrradteam



MATERIAL -----

ANZAHL
DER KIDS variabel



ÜBUNGSABLAUF

- 1 Die Kinder bilden Paare.
- 2 Jedes Paar legt sich Fuß an Fuß gegenüber auf den Rücken und beginnt, zusammen Fahrrad zu fahren, indem sie mit den Beinen gleichmäßige Tretbewegungen machen.
- 3 Dies kann auch im Stützsitz ausprobiert werden. Dazu setzen sich die Kinder hin, lehnen sich zurück und stützen sich auf ihre Arme. Währenddessen fahren Sie zusammen Rad.
- 4 Am Ende rollt das Rad aus, indem die Kinder sich mit ihren Füßen gegenseitig berührend über den Boden rollen.

HERAUSFORDERUNG

Es können sich auch drei Kinder zusammen tun und mit ihren Beinen im Liegen ein Dreieck bilden. Nun wird zu dritt geradelt.



>> Die Fahrt über den See

MATERIAL -----

ANZAHL
DER KIDS **10** bis **12**



ÜBUNGSABLAUF

1

Die Kinder bilden einen Kreis und halten sich an den Händen. Zwei Kinder werden ausgewählt und spielen das „Bötchen“, dazu hält sich das hintere Kind an den Schultern oder der Taille des vorderen fest.

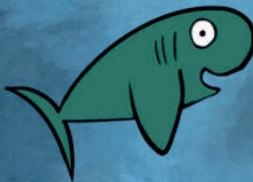
2

Die Kinder singen das Lied „Jetzt fahrn wir übern See“

A D e7 A7 D
Jetzt fahrn wir übern See, übern See, jetzt fahrn wir übern See.

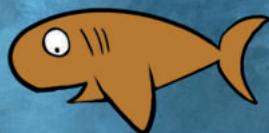
H7 e A7 D
mit einem hölzern Bötchen, Bötchen, Bötchen, Bötchen

H7 e A7 D
mit einem hölzernBötchen, ein Ruder war nicht dran.



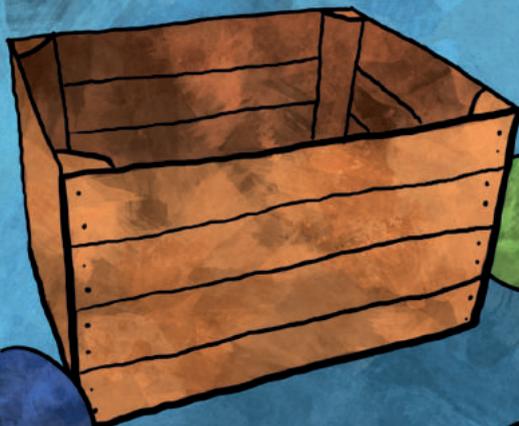


- 3 Die Kinder im Kreis heben der Reihe nach die Arme hoch, sodass Torbögen entstehen, durch die das Bötchen von innen nach außen und wieder ins Innere des Kreises fahren kann.
- 4 Das Bötchen stoppt, wenn das Wort „dran“ gesungen wurde.
- 5 Nun schließen sich die Kinder aus dem Kreis, deren angehobene Arme dem Ende des Bötchens am nächsten sind, dem Bötchen an. Der Kreis schließt sich. Das Lied wird wieder angestimmt und die Fahrt geht weiter.
- 6 So wird das Spiel fortgeführt, bis alle Kinder in dem Bötchen fahren.



SPORT ÜBUNGEN

mit Materialbedarf



>> Hamsterdieb

MATERIAL 5 Hula-Hoop-Reifen
Hütchen in vier verschiedenen Farben

**ANZAHL
DER KIDS** variabel

ÜBUNGSABLAUF

- 1 Vier Hula-Hoop-Reifen werden im Viereck ausgelegt und kennzeichnen somit das Spielfeld. Der fünfte Reifen kommt in die Mitte des Feldes.
- 2 Die Hütchen werden in den mittleren Reifen gestellt.
- 3 Die Kinder bilden vier gleichstarke Teams.
- 4 Jedes Team wird einem Außenreifen zugeordnet.
- 5 Ziel des Spiels ist es, alle Hütchen der eigenen Farbe so schnell wie möglich zu „hamstern“.
- 6 Es darf immer ein Kind der Mannschaften loslaufen, um ein Hütchen aus der Mitte zu holen. Sobald das erste Kind des Teams mit Hütchen wieder bei dem Mannschaftsreifen angekommen ist, darf das nächste loslaufen.
- 7 Das Spiel endet, wenn eine Mannschaft alle Hütchen gehamstert hat oder eine vereinbarte Zeit abgelaufen ist.

HERAUSFORDERUNG

Es dürfen auch fremde Hütchen genommen werden, um die anderen Mannschaften zu schwächen. Dann können die Hütchen nicht nur aus der Mitte, sondern auch aus den „Hamsterreifen“ der anderen Teams entführt werden.

>> Räuberhöhle

MATERIAL 2 Bänke, Kisten, kleine Gummibälle

**ANZAHL
DER KIDS** 8 bis 10

ÜBUNGSABLAUF

- 1 Die Bänke werden in ca. 7-10m Abstand gegenüber aufgestellt.
- 2 Die Kisten stehen mit der geschlossenen Seite nach unten zwischen den Bänken gelegt.
- 3 Die Gummibälle werden in die Kisten gelegt. Sie stellen Goldstücke dar.
- 4 Es werden zwei Mannschaften gebildet, die sich gegenüber hinter den Bänken aufstellen.
- 5 Nun möchte jede Mannschaft die Goldstücke nach Hause bringen, indem sie die Bälle hinter die eigene Bank befördert.

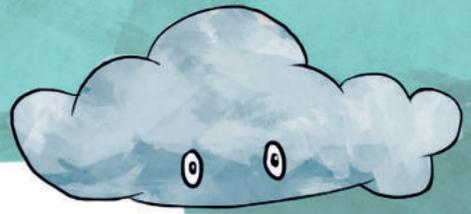
ANMERKUNG:

Die Schwierigkeitsstufe und Spieldauer kann über die Anzahl der Bälle variiert werden.



- 6 Dabei darf jedes Kind jeweils nur einen Gummiball pro Lauf mit der Hand transportieren und muss über die Kisten und Bänke klettern.
- 7 Die Erzieher_innen sollten darauf achten, dass die Kisten während des Spiels nicht verschoben werden oder die Bälle wegrollen.
- 8 Die Mannschaften dürfen sich auch die von der anderen Mannschaft gebunkerten Bälle holen.
- 9 Das Spiel endet nach einer vereinbarten Zeitspanne oder sobald eine Mannschaft alle Gummibälle der anderen Mannschaft gestohlen hat.

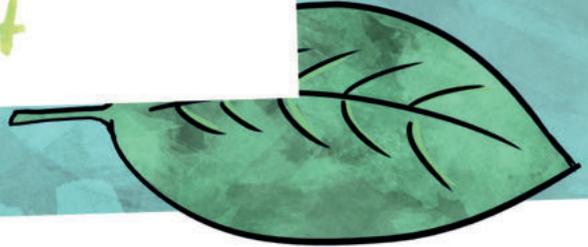
>> Die Raupe



MATERIAL evtl. Matten, Bänke oder Kästen, Musik

ANZAHL DER KIDS 10 bis 14

ÜBUNGSABLAUF



- 1 Die Kinder bilden Paare und legen sich hin, wobei ein Kind sich mit den Händen an den Fußknöcheln des anderen festhält.
- 2 Die Paare kriechen bäuchlings über den Boden. Dabei kann Musik laufen.
- 3 Die Musik wird gestoppt oder es erfolgt eine Ansage.
- 4 In dieser Zeit finden sich zwei Paare zusammen und bilden eine Viererraupe.
- 5 Sobald die Musik wieder gespielt wird, kriecht die gewachsene Raupe weiter.
- 6 Der Ablauf wird wiederholt, sodass die Raupe wächst und wächst, bis die ganze Gruppe eine einzige Raupe darstellt. Die Raupe kann gegebenenfalls vor Herausforderungen gestellt werden (z.B. Überwinden von Hindernissen, auf den Rücken drehen o.ä.)





- 7 Die große Raupe verkriecht sich in ihren Kokon, indem sie eine Spirale bildet. Dafür bewegt sich das vordere Raupenstück nicht und die folgenden Kinder kringeln es in einem verbundenen Raupenzug so ein, dass eine Art Schneckenhaus entsteht.
- 8 Nach einer Weile schlüpft der Schmetterling: Das hintere Kind löst sich dafür von der Raupe, steht auf und „fliegt“ (läuft) davon.
- 9 Es folgen die anderen Kinder. Nach und nach entwickelt sich jeweils das hinterste Raupenstück zu einem Schmetterling und fliegt durch den Raum.
- 10 Wenn alle Kinder zu Schmetterlingen geworden sind, ist das Spiel zu Ende.



>> Der Sprung zum Bild

MATERIAL Packpapier oder Leinwand
Fingermalfarbe,
farbresistente Kleidung

**ANZAHL
DER KIDS** 10 bis 14



ÜBUNGSABLAUF

- 1 Das Packpapier wird hoch an eine Wand gehängt.
- 2 Auf den Boden davor werden in einer Reihe unterschiedliche Fingermalfarbtöpfe aufgestellt.
- 3 Die Kinder stellen sich jeweils vor einen Farbtopf.
- 4 Nun tunken die Kinder ihre Finger in die Farbe, bücken sich dabei und springen dann hoch, um die Farbe im Sprung auf das Packpapier zu bekommen. Der Sprung kann mit dem Aufruf „Hops“ begleitet werden.
- 5 Wenn alle auf dem Boden angekommen sind, gehen sie einen Schritt zur rechten Seite zum nächsten Farbtopf. Das Kind am rechten Rand läuft zum linken Ende und reiht sich wieder ein.
- 6 Die Übung wird wiederholt, bis ein gemeinsames „Gesamtkunstwerk“ entstanden ist.

ANMERKUNG:

Die Übung kann auch mit Kreide oder an einer Mauer im Freien durchgeführt werden.



>> Reifentanz

MATERIAL 1 Hula-Hoop-Reifen pro Kind,
Musik

**ANZAHL
DER KIDS** variabel



ÜBUNGSABLAUF

- 1 Jedes Kind setzt sich in einen Hula-Hoop-Reifen.
- 2 Sobald die Musik beginnt, steht das Kind auf und sucht sich eine/en Partner_in. Die Paare schlüpfen zusammen in einen Reifen. Den zweiten Reifen packen sie über den ersten. Die Kinder gucken in die gleiche Richtung und nehmen den Reifen von innen auf Hüft- oder Schulterhöhe.
- 3 So laufen und hopsen sie durch den Raum, bis die Musik stoppt.
- 4 Bei der Unterbrechung der Musik finden sich zwei Paare zusammen, schlüpfen gemeinsam in einen Reifen und legen den zweiten über den ersten Reifen.
- 5 Die Musik fängt wieder an und die Kinder beginnen sich wieder zu bewegen.
- 6 Bei der nächsten Musikpause tun sich wieder zwei Gruppen zusammen.
- 7 So wird fortgefahren, bis keine weitere Gruppe in den Reifen passt.



>> Luftballonwurf

MATERIAL weiche Bälle,
Hula-Hoop-Reifen

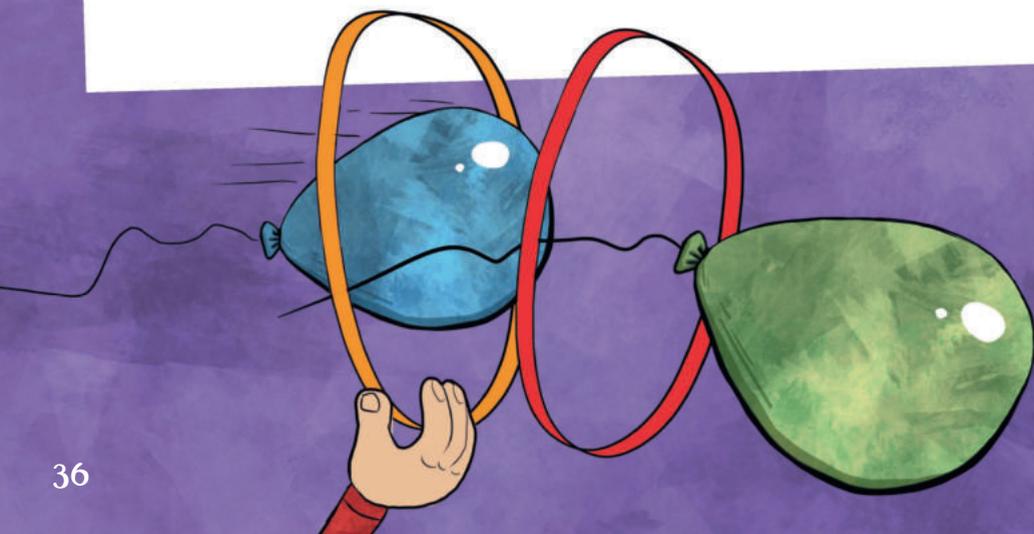
**ANZAHL
DER KIDS** 4 er Gruppen



ÜBUNGSABLAUF



- 1 Es finden sich jeweils vier Kinder zusammen.
- 2 Jede Gruppe erhält einen Hula-Hoop-Reifen und einen Luftballon.
- 3 Zwei Kinder aus jeder Gruppe halten ihren Hula-Hoop-Reifen in die Höhe. Die anderen zwei versuchen, sich den Luftballon durch den Reifen zuzuwerfen.
- 4 Die zwei Kinder, die den Reifen halten, können den anderen helfen, indem sie den Reifen Richtung Luftballon bewegen.
- 5 Nach einer gewissen Zeit wechseln die Aufgabenpaare innerhalb der Gruppe.



>> Ballgefecht

MATERIAL ein großes Schwungtuch, Softbälle

ANZAHL DER KIDS variabel



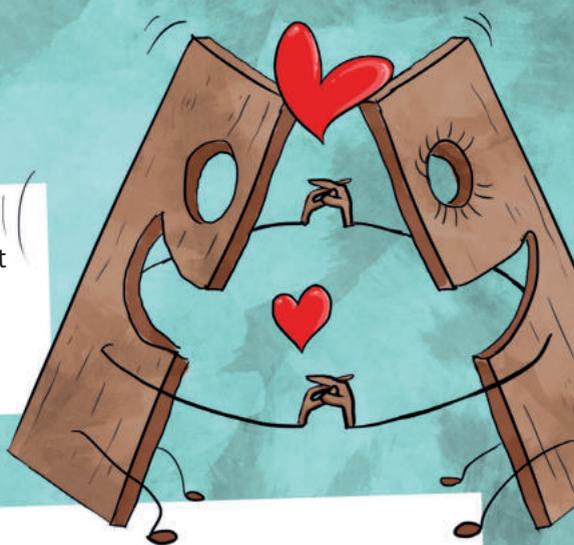
ÜBUNGSABLAUF

- 1 Die Kinder werden in zwei Gruppen aufgeteilt.
- 2 Die eine Gruppe hält das Schwungtuch, während die andere sich im Raum bewegt.
- 3 Die Softbälle werden auf dem Boden verteilt.
- 4 Jede Gruppe hat ihr „Gebiet“, welches es zu verteidigen gilt. Das Gebiet der Laufgruppe ist eine abgegrenzte Fläche auf dem Fußboden, das der zweiten Gruppe ist das Schwungtuch.
- 5 Die Laufgruppe wirft die Softbälle auf das Schwungtuch.
- 6 Die Schwungtuchgruppe versucht, die Bälle mit großen Schwungbewegungen wieder heraus zu befördern.
- 7 Nach einer bestimmten Zeit wird gewechselt.
- 8 Es kann auch ein Gewinner bestimmt werden, wenn eine feste Zeit vereinbart wurde. Dabei gewinnt die Gruppe, die weniger Bälle zu dem Zeitpunkt in ihrem Gebiet hat.

>> Bankpärchen

MATERIAL 2 lange Bänke oder dicke Holzbretter, Klettergerüst oder Balken

ANZAHL DER KIDS variabel



ÜBUNGSABLAUF

- 1 Die Bänke bzw. Bretter werden nebeneinander an das Klettergerüst gelehnt, sodass sie eine leichte Schräge bilden.
- 2 Jedes Kind sucht sich ein/e Partner_in.
- 3 Nun zieht sich ein Kind vorwärts und dann rückwärts auf der Bank lang. Der Partner geht zur Sicherheit nebenher.
- 4 Wenn das gut klappt, geht ein Kind erst vorwärts und dann rückwärts auf der Bank lang. Der Partner hilft ihm dabei, indem er neben ihm lang geht und ihm die Hand hält.
- 5 Die anderen Paare folgen.
- 6 Als Nächstes stellen sich die Kinder gegenüber am Anfang der Bänke auf und halten sich wieder die Hände.
- 7 Jetzt laufen sie zusammen seitwärts die zwei Bänke herauf und herunter.

ANMERKUNG:

Es können verschiedene Schwierigkeitsstufen ausprobiert werden, z.B. zunächst Übung mit markierten Linien auf dem Boden vollführen und dann die Übung mit zwei gerade auf dem Boden stehenden Bänken durchführen.



>> Wurfpaar



MATERIAL Softbälle

**ANZAHL
DER KIDS** variabel



ÜBUNGSABLAUF

- 1** Es bilden sich Paare, die jeweils einen Softball erhalten.
- 2** Sie stellen sich in einem bestimmten Abstand voneinander auf.
- 3** Nun werfen sie sich auf unterschiedliche Weise den Ball zu:
 - Wurf mit 2 Händen
 - Wurf mit einer Hand
 - Wurf über den Rücken
 - Wurf durch die Beine
- 4** Das Kind ohne Ball versucht zu fangen. Gelingt das nicht, muss es den Ball wieder holen und es erneut versuchen.



ANMERKUNG:

Bei den Kindern, bei denen es schon gut klappt, kann die Übung mit verschiedenen Bällen durchgeführt und der Abstand variiert werden.



>> Entführung im Ruderboot

MATERIAL Tücher

**ANZAHL
DER KIDS** variabel



ÜBUNGSABLAUF

- 1 Die Kinder bilden Paare. Ein Kind ist der Räuber, das andere der Gefangene.
- 2 Der Räuber stellt sich hinter den Gefangenen und bindet ihm die Augen mit einem Tuch zu.
- 3 Jetzt entführt er ihn im Ruderboot, indem er den Gefangenen an den Hüften fasst und mit ihm rückwärts geht.
- 4 Der Gefangene streckt die Arme zur Seite aus, um Hilfe zu finden.





- 5 Wenn der Gefangene mit seinen Händen die Hand eines anderen Gefangenen berührt, ist er erlöst und darf das Tuch abnehmen. Der Räuber flieht, indem er im Seitwärtsschritt bis zur Wand läuft. Wenn er dort ankommt, ist er entwischt. Der Gefangene nimmt in gleicher Schrittweise die Verfolgung auf.
- 6 Sind alle an der Wand oder wurde der Räuber gefasst, können die Rollen gewechselt werden.



>> Futtersuche

MATERIAL Reifen, Jongliertücher

**ANZAHL
DER KIDS** variabel



ÜBUNGSABLAUF

- 1 Die Kinder werden in Tiergruppen eingeteilt, z.B. Affen, Kängurus, Enten.
- 2 Jede Gruppe besteht aus mindestens zwei Tieren und bekommt einen Reifen, der als sicherer Bau fungiert.
- 3 Der jeweilige Bau stellt zugleich den Startbereich dar. In gewisser Entfernung davon wird das Futter (Jongliertücher) verteilt.
- 4 Jeweils ein Tier jeder Gruppe geht zeitgleich auf Futtersuche.

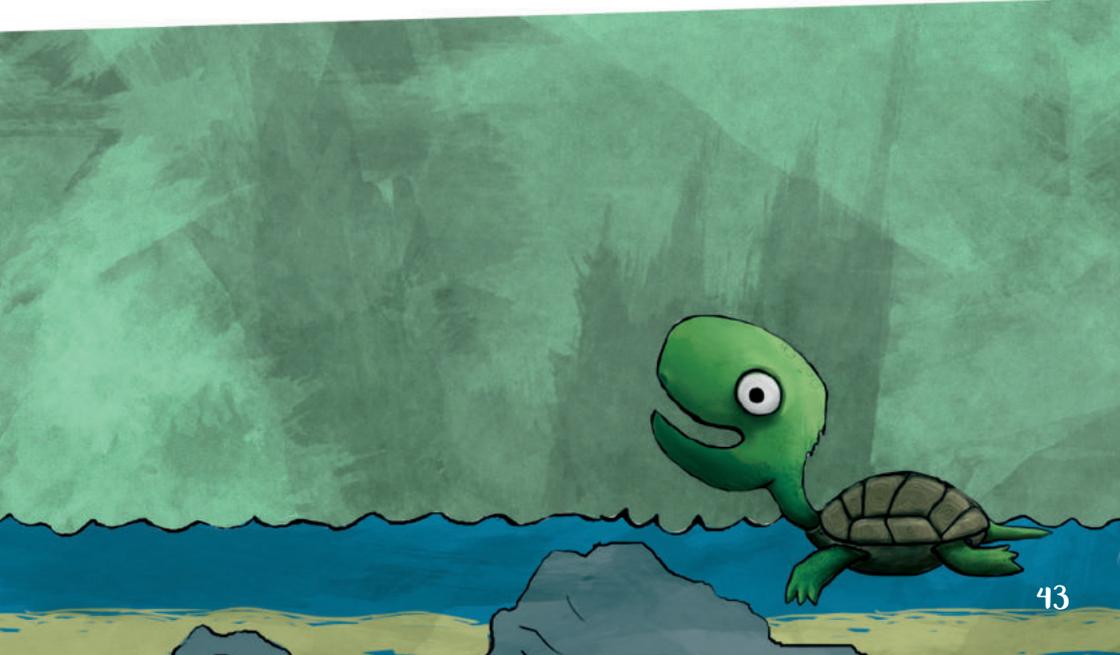
ANMERKUNG:

Sie können auch Kreativität walten lassen und sich mehr Tierarten ausdenken. Es besteht die Möglichkeit, an der Wand Gegenstände oder Lebensmittel auszulegen, sodass die Kinder zusätzlich zum Jongliertuch auch die Gegenstände (das Futter) transportieren müssen.





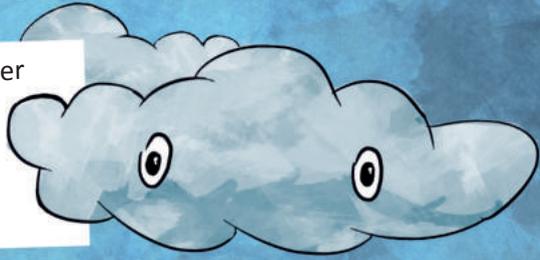
- 5 Um Futter zu finden, muss das Tier in typischer Gangart zur Futterstelle laufen, sich ein Jongliertuch holen und zum Bau zurücklaufen.
- 6 Dann darf das nächste Tier der Gruppe „loslaufen“.
- 7 Die Anzahl der Läufe kann durch die vorhandenen Futtertücher oder den Einsatz von Musik begrenzt werden.



>> Moorrettung

MATERIAL kleine Matten oder Teppichfliesen

ANZAHL DER KIDS variabel



ÜBUNGSABLAUF

- 1 Auf dem Boden werden Matten bzw. Teppichfliesen verteilt.
- 2 Der Boden stellt das Moor dar. Die Matten sind Baumstämme, die durch das Moor treiben.
- 3 Die Kinder sollen das Moor überqueren, ohne stecken zu bleiben.
- 4 Um nicht im Moor untzugehen, dürfen Sie nur auf die Matten treten.

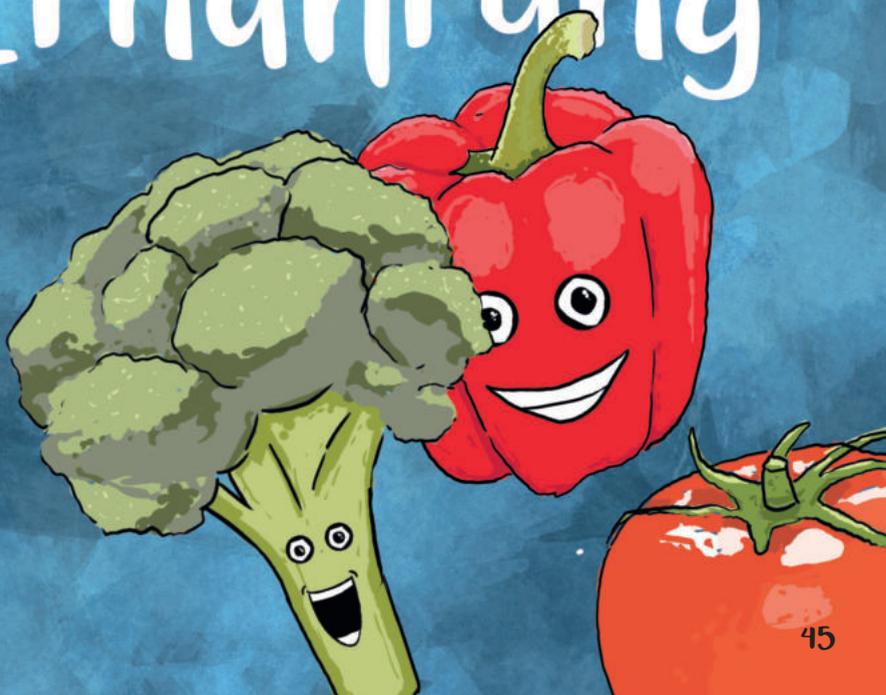
HERAUSFORDERUNG:

Um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen, kann entweder die Anzahl der rettenden Baumstämme verringert werden. Alternativ können den Kindern Bewegungsformen vorgegeben werden, mit denen sie das Moor überqueren müssen.





gesunde Ernährung



>> Gesunde Ernährung für Kinder



Wo lernen Kinder, wie gesundes Essen schmeckt und dass man sich dafür Zeit nehmen muss? Ganz klar – in der Familie. Denn Eltern haben eine Vorbildfunktion: Was sie vorleben, hat oft ein Leben lang Bestand. Umso besser, wenn Eltern wissen, wie sie ihre Kinder mit klaren Strukturen und festen Ritualen zu einem gesundheitsbewussten Verhalten motivieren können. Gemeinsame Mahlzeiten geben Kindern Halt und zeigen, dass gesundes Leben Spaß macht.

Heutzutage kommt auch den Kitas eine große Verantwortung für die Verpflegung zu, denn durch gesellschaftliche Veränderungen, wie die zunehmende Berufstätigkeit der Mütter, sind die Kinder mittlerweile länger in der Kita als noch vor 20 Jahren. Sie nehmen dort mehrere Mahlzeiten am Tag ein.

Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen einige einfache Tipps und Hinweise zu einer ausgewogenen und gesunden Ernährung mit an die Hand geben.

Günstig sind vier bis fünf Mahlzeiten täglich, davon drei Hauptmahlzeiten und eine oder zwei Zwischenmahlzeiten. Kinder sollten nur einmal täglich warm essen, z.B. mittags. Zu jeder Mahlzeit gehört ein möglichst kalorienarmes Getränk wie Mineralwasser oder ungesüßter Tee.

Es gibt wichtige Gründe, feste Essenszeiten einzuhalten: Der Körper gewöhnt sich an einen bestimmten Essensrhythmus und die Gefahr von Heißhunger wird reduziert. Zwischenmahlzeiten verringern dazu die Leistungstiefs des Tages.

Empfohlene Zusammenstellung der täglichen Mengen nach Lebensmittelgruppen (in Anlehnung an die Ernährungspyramide des Bundeszentrums für Ernährung) - nach Ampelfarben:



6 Portionen Wasser, ungesüßter Kräuter- oder Früchtetee (Kleinkinder 0,6 bis 1 l/Tag, Schulkinder 1 bis 1,5 l/Tag)



5 Portionen Gemüse & Obst werden unterteilt in:
3 Portionen Gemüse und Salat + 2 Portionen Obst
→ davon 1 Portion als ein Glas Saft möglich



4 Portionen Getreide, Brot, Reis & Beilagen,
wie z. B. Kartoffeln, Nudeln
→ bevorzugen Sie Vollkorn-Varianten



3 Portionen Milch- & Milchprodukte +
1 Portion Fleisch, Wurst, Fisch oder Ei



2 Portionen Speisefett, aufgeteilt in:
1 Portion Speiseöl oder Nüsse,
1 Portion Butter oder andere tierische Fette



1 Portion Extras, wie z.B. Süßigkeiten, Snacks oder Frittiertes

Erläuterung:

grün: reichlich trinken und pflanzliche Lebensmittel zum Sättigen

gelb: mäßig tierische Lebensmittel verzehren

rot: wenig fettreiche Speisen und Süßes essen

Faustregel

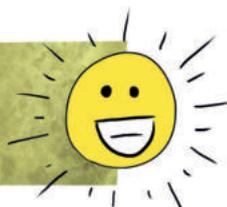


Die Portionsgrößen lassen sich mit einer einfachen Faustregel bestimmen:

➤➤ „Kleine Hände, kleine Portionen - große Hände, große Portionen“

Das heißt, die Größe der Portionen sollte der eigenen Handfläche entsprechen.

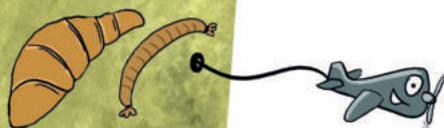
Morgenstund hat Gold im Mund



- Ein ausgewogenes Frühstück ist der perfekte Start in den Tag. Doch warum eigentlich? Das erste Essen des Tages kann mehr als nur den Hunger stillen. Die verschiedenen Frühstückszutaten liefern Körper und Geist einen wichtigen Nachschub an Energie und Nährstoffen, was nicht nur die Konzentration, sondern auch das Gewicht und die Stimmung positiv beeinflussen kann.

Ein gesundes Frühstück sollte aus einem vollwertigen Getreideprodukt (z. B. Vollkornbrot, Haferflocken), einem Milchprodukt, einem Stück Obst oder Gemüse und einem kalorienarmen Getränk bestehen. Ungeeignet sind sehr zuckerreiche Lebensmittel und Getränke, wie beispielsweise Cola, Limo oder andere Modegetränke (z.B. Eistee, Energydrinks), Nektar- und Fruchtsaftgetränke. Kakao-Getränke sollten höchstens einmal pro Woche getrunken werden.

Ungeeignete Nahrungsmittel



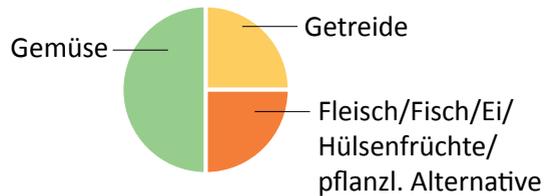
- Obst aus der Dose, gebratene Eier und Speck, gesüßte Cornflakes, Würstchen, Pfannkuchen o.ä., Croissants sollten selten verzehrt werden.

Das **Mittagessen** sollte immer Anteile verschiedener Lebensmittelgruppen, wie Gemüse, Getreide- und Milchprodukte, enthalten.

Empfohlen werden wöchentlich 2 x fettarmes Fleisch, 1 x Fisch, 1 x Hülsenfrüchte wie Erbsen, Linsen, Bohnen sowie frischer Salat. Bei Fleischalternativen sollte man die Zutatenliste prüfen – je naturbelassener, desto besser – und auf die Eisen- sowie Vitamin B12-Zufuhr achten.

Eine weitere einfache Faustregel, ohne Kalorien oder Punkte zu zählen, ist die Aufteilung auf dem Teller:

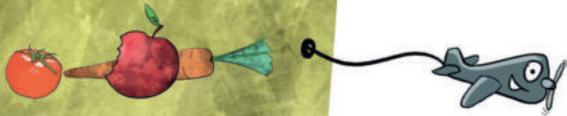
½ Teller voll Gemüse und je ¼ Fleisch/-Alternative und Getreideprodukt.



Das **Abendessen** kann ganz unterschiedlich ausfallen, Pellkartoffeln mit Quark, Salat oder einfach eine Brotmahlzeit bestehend aus Brot, Belag und wenig Streichfett. Frischkäse (Rahm- oder Doppelrahmstufe) gilt als Brotbelag und sollte nicht zusätzlich unter Käse oder Wurst als Streichbelag genutzt werden. Dazu gerne Knabbergemüse wie Kohlrabi, Karotte, Gurke oder Paprika.

Es ist grundsätzlich kein Problem, wenn Mittag- und Abendessen ausgetauscht werden, sofern sich die gesamte Nahrungsmenge dadurch nicht verändert.

Obst & Gemüse



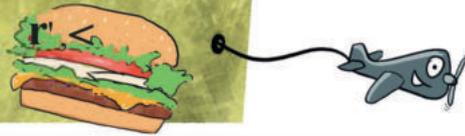
➤➤ Obst & Gemüse liefern viele Ballaststoffe, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, die für den Körper wichtig sind. Hierbei helfen die Ampelfarben grün, gelb/orange und rot dabei, die Vitaminpalette gut abzudecken.

Als Richtlinie gilt „5 am Tag“, d. h. jeder sollte versuchen, optimaler Weise zwei Portionen Obst und drei Portionen Gemüse (inkl. grünem Salat) in den Speiseplan einzubauen.

1 Portion = 1 Stück, z. B. Apfel, Birne, kleine Banane etc. oder
1 Handvoll z. B. Beeren, Kirschen

Gemüse und Obst bestehen zu 80-90 Prozent aus Wasser und enthalten somit relativ wenige Kalorien. Beim Obst jedoch aufgrund des Fruchtzuckergehalts auf die Gesamtmenge achten.

Fette in der Ernährung



- Obwohl Fett der Geschmacksträger Nr. 1 ist und fettreiche Lebensmittel besonders cremig, sahnig oder intensiv schmecken, sollte dennoch darauf geachtet werden, Fett in geringen Mengen zu verwenden. In jedem Fall ist pflanzliches Fett ein lebenswichtiger Inhaltsstoff unserer täglichen Ernährung. Neben Energie werden darüber auch essentielle Baustoffe beispielsweise für Körperzellen, Hormone und Enzyme geliefert. Doch es kommt auf Menge und Qualität an, damit unser Körper nicht durch überschüssige Kalorien oder Cholesterin belastet wird. Eine fettarme Zubereitung von Speisen und ein sparsamer Umgang mit Bratfetten und Ölen werden daher empfohlen. Verwenden Sie beschichtete Pfannen und nur wenig Öl. Ersetzen Sie Sahne durch Milch, Schmand oder pflanzliche Alternativen.

Besonders fettreiche Lebensmittel sind:

Fertigsoßen, Fast Food, Pommes, panierte Speisen (z.B. Schnitzel, Nuggets, Backfisch), Sahne, Nuss-Nougat-Creme, Schokolade, Mayonnaise, Pizza, fette Käsesorten (z. B. Camembert, Doppelrahm-Frischkäse)!

Gerade „Kinderlebensmittel“ enthalten oft viel zu viel versteckten Zucker oder Fett:

- **1 Milchschnitte (30 g) besteht fast zu 1/3 aus Zucker.**
- **1 Kinder-Fruchtquark enthält ca. 2 Stücke Zucker in einem kleinen Becher.**
- **1 Wiener Würstchen (70 g) enthält ca. 18 g Fett.**

Natürlich ist es nicht sinnvoll, Süßes ganz zu verbieten. Besser: Naschen als Familienritual einführen. Auch hier kann der Trick mit der Handfläche helfen. Die Menge an Süßigkeiten, die auf die Handfläche eines Kindes passen sind angemessen. So werden Heißhunger- und Ess-Attacken vermieden, und es ist nicht verboten, sich auch mal etwas zu gönnen. Wenn ein Kind täglich Sport treibt oder sich viel körperlich bewegt, darf es auch mal etwas mehr sein.

Tips & Tricks



- **Fettarmer Käse schmeckt besser, wenn er vor dem Verzehr längere Zeit bei Zimmertemperatur gelagert wird.**
- **Magerquark wird cremiger, wenn man ihn mit Mineralwasser verquirlt.**
- **Mayonnaise lässt sich gut mit Joghurt strecken (1 Teil Mayo auf 4 Teile Joghurt), z.B. bei Kartoffel- oder Nudelsalaten.**
- **Fettarme Suppen oder Soßen lassen sich gut aus gedünstetem und püriertem Gemüse herstellen.**
- **Müslis selber machen! Vollkornhaferflocken mit einer halben Handvoll Nüsse (ungesalzen und ungeröstet) mischen.**
- **Bei Fleisch- und Wurstwaren am besten magere Varianten wählen, z.B. fettarmes Muskelfleisch, Schinken ohne Fettrand oder Geflügel. Geflügelwurst ist häufig mit Schweinefleisch oder Speck versetzt, die reinen Geflügelwaren sind daher zu bevorzugen.**
- **Fettarme Dessertvarianten sind z.B. Rote Grütze und frischer Obstsalat.**
- **Vollwertprodukte sind Light-Produkten vorzuziehen, da sie einen höheren Sättigungsgrad besitzen. Des Weiteren gewöhnt man sich bei der Einnahme von Light-Produkten an den Zusatz von Süßungsmitteln, was schnell zu einem regelmäßigen, ungesunden, süßen Geschmack führt. Der Verzehr von Süßstoffen kann abführend wirken und ist für Kinder weniger empfehlenswert. Man sollte sie mit natürlichen, wenig verarbeiteten Lebensmitteln vertraut machen.**

Bewegung & Flüssigkeit



- Wer Sport treibt, tut sich und seinem Körper in jedem Fall etwas Gutes. Der Stoffwechsel wird angeregt, Knochensubstanz und Muskeln werden gestärkt und das persönliche Wohlbefinden wird gesteigert. Doch wer Sport treibt, muss darauf achten, genug zu trinken und sich ausgewogen zu ernähren. Dabei spielt nicht nur die Zusammensetzung von Getränken und Nahrung eine Rolle, sondern auch, wann der Sporttreibende diese zu sich nimmt. Dies gilt auch, wenn Sport zum Kampf gegen ungeliebte Pfunde betrieben wird – denn wer Sport treibt, steigert zwar seinen Grundumsatz, das alleine reicht jedoch oft nicht, um Gewicht zu reduzieren.

Wasser erfüllt im Körper viele wichtige Aufgaben. Es ist kreislauf- und stoffwechsellanregend, Fettabbaustoffe werden ausgeschwemmt, der Wasserhaushalt wird im Gleichgewicht gehalten. Die Ballaststoffe quellen auf, das beugt Verstopfung vor und verbessert die Sättigung. Geschmacklich kann man Wasser auch mit einer Scheibe Zitrone, Orange oder Apfel aufpeppen. Ungesüßter Früchte- oder Kräutertee erfrischt im Sommer z. B. als gekühlte Variante. Bei Saftschorlen empfiehlt sich ein Mischungsverhältnis von 1:3 (ein Teil Saft auf 3 Teile Wasser).

➤➤ **Ungeeignete Getränke:**

Ein Glas Cola (250 ml) beinhaltet rund 27 g Zucker (= neun Stücke Würfelzucker!). Dabei darf jedoch nicht vergessen werden, dass der Zuckergehalt in Fruchtsäften ähnlich hoch ist wie der in Cola. Softdrinks wie Limo, Cola und auch Säfte oder fertigmischte Apfelschorle sollten deshalb Ausnahmen bleiben. Milch und Kakao gelten aufgrund des hohen Energiegehalts als Zwischenmahlzeit. Wer zu viel davon zu sich nimmt, riskiert Übergewicht. Dadurch erhöht sich unter anderem das Risiko an Diabetes mellitus zu erkranken.

- **Weiterführende Informationen und Materialien finden Sie auf den Internetseiten der Deutschen Gesellschaft für Ernährung und des Bundeszentrums für Ernährung (BZfE).**

Quellen & Nachweise



- **Orlick, Terry**
Zusammen spielen – nicht gegeneinander
Verlag An der Ruhr (2007)
- **Deutsche Sportjugend im DOSB**
Kinderwelt ist Bewegungswelt
www.dsj.de
- **Tipps für eine gute Getränkeauswahl**
<https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/gesund-ernaehren/getraenke-fuer-kinder-welche-geeignet-sind-welche-weniger-5964>, Stand: 12.05.2023
- **Tipps zum Speiseplan**
<https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/gesund-ernaehren/tipps-zum-speiseplan-fuer-kinder-10729>,
Stand: 12.05.2023
- **Ernährungspyramide**
<https://www.bzfe.de/ernaehrung/die-ernaehrungspyramide/die-ernaehrungspyramide-eine-fuer-alle/>,
Stand: 12.05.2023
- **Deutsche Gesellschaft für Ernährung**
www.dge.de
- **Heseker/Heseker**, Die Nährwerttabelle, 1. Aufl., 1., korrigierter Nachdruck 2011, 2010 Neuer Umschau Buchverlag, Neustadt an der Weinstraße

Für Ihre Notizen



In unseren Bädern können Sie aktiv sein

Informationen zu den Bädern der NBE:

www.stadtwerke-neuss.de/baeder-eishalle

Informationen zu den Vereinen mit Schwimmangeboten:

www.stadtsportverband.de



Südbad

Jakob-Koch-Straße 1
41466 Neuss
T: 02131 - 5310 65411



Nordbad

Neusser Weyhe 14-16
41462 Neuss
T: 02131 - 5310 65111



Stadtbad

Niederwallstraße 3
41460 Neuss
T: 02131 - 5310 65211

STADT NEUSS DER BÜRGERMEISTER

Sportamt

Rheinstraße 18, 41460 Neuss
Telefon: 02131 90-5200
Telefax: 02131 90-2491
sport@stadt.neuss.de

In Zusammenarbeit mit dem Jugendamt, Schulverwaltungsamt,
Amt für Stadtgrün, Betrieblichem Gesundheitsmanagement der Stadt Neuss
und dem Stadtsportverband Neuss e.V.

Copyright

LANDESHAUPTSTADT HANNOVER DER OBERBÜRGERMEISTER

Fachbereich Sport, Bäder und Eventmanagement

Lange Laube 7, 30159 Hannover
Telefon: 0511 168-35934
Telefax: 0511 168-34178
sportentwicklung@hannover-stadt.de

Redaktion

Stadt Neuss - Sportamt

Gestaltung & Illustration

Sehwerft, art4artdesign

Druck

FLYERALARM GmbH

Druckauflage

1.000 Stck.



Stand

Juli 2023

Alle Angaben entsprechen dem Zeitpunkt der Drucklegung und sind ohne Gewähr.

NEUSS.DE