



Ernährung und Bewegung bilden das Fundament für ein gesundes Leben

Liebe Lehrerinnen und Lehrer

Die Zahl übergewichtiger Kinder in der Schweiz hat sich gemäss einer Studie der ETH Zürich in den letzten 20 Jahren mehr als verdreifacht. Ungefähr jedes fünfte Kind im Alter von 6 bis 12 Jahren ist betroffen. Sogar um das Sechsfache hat der Anteil der an Fettleibigkeit leidenden Kinder zugenommen: etwa vier Prozent der Knaben und Mädchen zählen dazu.

Übergewicht und Fettleibigkeit dürfen nicht verharmlost werden. Die möglichen Folgen reichen von psychischen Problemen wie vermindertem Selbstwertgefühl bis zu körperlichen Symptomen wie Diabetes, Herz-Kreislauf- oder Atemwegserkrankungen. Als Lehrperson können Sie entscheidend dazu beitragen, dieser Besorgnis erregenden Entwicklung entgegenzuwirken. Aber wie?

Zunächst gilt es, die Ursache des gesellschaftlichen Problems zu erkennen. Die Hauptgründe für das Übergewicht sind in erster Linie falsche Ernährung und Bewegungsmangel. Um dagegen erfolgreich anzugehen, sind Aufklärung und Prävention die richtigen Mittel. Kurz: Das Thema Ernährung und Bewegung muss verstärkt ins Bewusstsein der Kinder gelangen und in ihren Alltag integriert werden. Dabei verfolgen wir dasselbe Ziel wie Sie. Kinder sollen erkennen, wie elementar wichtig eine gesundheitsbewusste Lebensweise ist.

Im Rahmen der Aktion «I`M fit» stellen wir Ihnen und Ihrer Schulklasse mit der Broschüre «Halt Dich fit – ernähr Dich gesund» einen kleinen Ratgeber zur Verfügung, welcher die Themen Ernährung und Bewegung verstärkt ins Bewusstsein bringt und hilft, sie in den Alltag zu integrieren. Mit dem Büchlein «I`M fit» möchten wir Sie dabei unterstützen, das wichtige Thema optimal in den Unterricht einzubinden. Kinder können darin ihre Aktivitäten und Trainingserfolge festhalten sowie zahlreiche Fragen rund um die Themen Bewegung und Ernährung beantworten.

Darüber hinaus finden Sie hier in insgesamt 12 Modulen praktische Tipps, Anleitungen und Informationen, wie Sie mit den Kindern im Unterricht interaktiv arbeiten und ihnen eine gesündere Ernährung und mehr körperliche Bewegung näher bringen können. Die sieben Module zu Ernährungsthemen sowie fünf Module zum Thema Bewegung basieren auf praktischen Übungen, die einfach in den Unterricht integriert werden können und jeweils rund eine Viertelstunde Zeit beanspruchen.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg beim Motivieren Ihrer Schülerinnen und Schüler und sind uns sicher, dass Sie damit einen wichtigen Beitrag zu mehr Bewegung und richtiger Ernährung leisten! So helfen Sie mit bei der Grundsteinlegung zu einem gesünderen Leben der nächsten Generation.

Ihr I`M fit-Team



Hunger und Sättigung

Kompetenz

- Das Kind ist fähig, in seinen Körper hineinzuhören und zu spüren, wann es Hunger hat und wann es satt ist.

Lernziele

- Das Kind kann zwischen Hunger, Essensgelüste und Sättigung unterscheiden.
- Das Kind begreift, dass diese Unterscheidung für ein gesundes Essverhalten wichtig ist.
- Das Kind ist fähig, Essen und Trinken bewusst wahrzunehmen und zu geniessen.

Verhaltensziel

- Das Kind isst nur, wenn es Hunger hat und stoppt mit essen, wenn es satt ist.
- Das Kind geht während des Essens keiner anderen Beschäftigung wie z.B. Fernsehen, Computerspiele oder Zeitunglesen nach.

Hauptbotschaften

- Die Kinder motivieren, auf ihren Körper zu hören.
- Aufzeigen, dass gleichzeitige andere Beschäftigungen wie z.B. Fernsehen davon ablenken, auf seinen Körper zu hören und die Sättigkeit bewusst wahrzunehmen.

Unterrichtstipp

Hunger oder Essensgelüste?

Vorbereitung: Vor der Znünpause einen Korb mit in Stücke geschnittenem Brot bereitstellen.

- Die Kinder überlegen sich, ob sie Hunger haben und ein Stück Brot möchten. Wer Lust hat, kann kurz beschreiben, wie Hunger wahrgenommen wird. Jedes Kind kann ein Stück Brot aus dem Korb nehmen und es essen.

Folgende Fragen mit den Kindern zu beantworten versuchen:

- Sättigt das Brot? Wenn ja, wie merken sie, dass sie satt sind?
- Essen sie aus Hunger oder wegen Essensgelüsten?
- Wie realisieren sie die Unterschiede?

Ergänzend können sich die Kinder in einem Rollenspiel mit dem Thema Hunger auseinandersetzen. Das Kind kommt nach Hause und die Küche funktioniert nicht. Eltern und Kinder können nichts zum Essen zubereiten. **Was passiert? Wie reagiert der Körper?**

Quelle: modifiziert nach Schweizerischer Gesellschaft für Ernährung SGE

Weitere Informationen: www.sge-ssn.ch



Früchte und Gemüse

Kompetenz

- Das Kind ist fähig, verschiedene Früchte und Gemüse zu essen und auch unbekannte Sorten zu probieren.

Lernziele

- Das Kind begreift, dass sein Körper Früchte und Gemüse braucht.
- Das Kind kennt Früchte und Gemüse in unterschiedlichen Varianten.

Verhaltensziel

- Das Kind isst mehrmals am Tag Früchte und Gemüse.

Hauptbotschaften

- Interesse der Kinder für die bunte Vielzahl von Früchten und Gemüse gewinnen
- Aufzeigen, dass es Früchte und Gemüse gibt, die hier wachsen und solche, die von weit her kommen.
- Früchte und Gemüse schmecken zu den Hauptmahlzeiten sowie als Snack hervorragend.

Unterrichtstipp

Welche Früchte und Gemüse sind bekannt?

Vorbereitung: Früchte und Gemüse oder Bilder davon in der Klasse auslegen.

- Die Kinder wählen Früchte und Gemüse aus, die sie kennen und gerne essen, und nennen sie beim Namen.
- Fremdsprachige Kinder können zusätzlich die Bezeichnung in ihrer Muttersprache mitteilen und berichten, welche Früchte und Gemüse in ihrer Heimat vorkommen.
- Mit den Kindern besprechen, warum sie Früchte und Gemüse essen sollen.

Quelle: modifiziert nach Schweizerischer Gesellschaft für Ernährung SGE

Weitere Informationen: www.sge-ssn.ch

http://www.sge-ssn.ch/fileadmin/pdf/400-fuer_schulen/30-materialien_fuer_den_unterricht/ernaehrungsscheibe/Unterrichtsvorschlaege_Unterstufe_Fruedchte_und_Gemuese_essen.pdf



Milch und Milchprodukte

Kompetenz

- Entwicklung und Festigung des Geschmackssinns sowie Fähigkeit zum Unterscheiden und Erkennen von verschiedenen Milchprodukten nach optischen, akustischen und Geruchsmerkmalen.
- Entwicklung der Bereitschaft zum Probieren von unterschiedlichen Milchen und Milchprodukten, die für den Einzelnen noch unbekannt sind.
- Fähigkeit zur Beschreibung, dass Milch Kalzium enthält und starke Knochen macht.

Lernziele

- Das Kind lernt, dass Milch und Milchprodukte wichtige Kalziumquellen sind.
- Das Kind begreift, warum Kalzium für starke Knochen wichtig ist.
- Das Kind weiss, dass es täglich 3 Portionen Milch und Milchprodukte benötigt.

Verhaltensziel

- Das Kind isst und trinkt 3-mal täglich Milch oder Milchprodukte.

Hauptbotschaften

- Interesse für das Grundnahrungsmittel Milch und die daraus hergestellten Produkte wecken.
- 3-mal täglich Milch und Milchprodukte machen gross und stark.
- Milch und Milchprodukte schmecken und sind vielseitig einsetzbar.

Unterrichtstipp

- Verschiedene Milchprodukte testen/benennen

Aus Milch lässt sich eine Vielzahl von unterschiedlichen Milchprodukten herstellen.
Die Kinder forschen selber nach!

Material: Vollmilch, Magermilch, Buttermilch, Quark, Naturjogurt, Käse
A4 Papier (weiss oder farbig), Schere, Leim, Schreibzeug

- Jedes Milchprodukt probieren. Welches schmeckt am besten? Eine Hitparade mit den 3 Lieblings-Milchprodukten erstellen und mit den Leerverpackungen eine Collage gestalten.
- oder: Jogurt selber herstellen
- Jogurt selbermachen: http://www.swissmilk.ch/de/uploads/media/jogurt_d_3__1__1__01.pdf
- oder: verschiedene Milchsorten testen und vergleichen

Quelle und weitere Informationen/Unterrichtstipps: www.swissmilk.ch/schule

Milch und Kalzium: http://www.swissmilk.ch/fileadmin/content/dlcenter/ernaehrungsbroschueren/bro_michi_spiel_malbuch_de.pdf



Versteckte Zucker und Fette

Kompetenz

- Das Kind kennt Unterschiede der Lebensmittel und ist fähig, solche auszuwählen, die für die Gesundheit wichtig sind und ihm schmecken.

Lernziel

- Die Kinder sind informiert, dass grosse Mengen fett- und zuckerreiche Lebensmittel dem Körper nicht gut tun.

Verhaltensziel

- Das Kind isst ausreichend Früchte, Gemüse, Stärkeprodukte, dazu Milchprodukte, Fleisch, Fisch und Eier.
- Das Kind wählt nur kleine Mengen fett- und zuckerreicher Lebensmittel aus.

Hauptbotschaften

- Abwechslungsreich essen.
- Fett und zuckerhaltige Nahrungsmittel nur ab und zu in kleinen Mengen geniessen.

Unterrichtstipp

Versteckten Fetten auf der Spur

Vorbereitung: Filter oder Löschpapier, Lebensmittel z.B. Schokolade, Salami, Käse, Olivenöl, Chips, Karotte, Joghurt, Apfel, Gipfeli, Wasser, Mayonnaise.

- Verschiedene Lebensmittel und Getränke auf Filterpapier drücken, einreiben oder träufeln (evtl. mit Pipetten). Genaues Arbeiten und Kennzeichnen der Flecken ist wichtig, um die Ergebnisse miteinander vergleichen zu können. **Unterscheiden sich die Flecken? Besteht ein Zusammenhang zwischen dem Fettgehalt der Lebensmittel und der Art der Flecken?**

Quelle: modifiziert nach Schweizerischer Gesellschaft für Ernährung SGE

Weitere Informationen: www.sge-ssn.ch



Regelmässige Mahlzeiten

Kompetenz

- Das Kind kann eine Balance zwischen Essen und essfreien Zeiten entwickeln. Es ist dabei in der Lage, mit dem Essen auf nächste Mahlzeiten zu warten und Körpergefühle wie Hunger und Satt-Sein wahrzunehmen und darauf zu reagieren.

Lernziele

- Das Kind begreift, dass sein Körper mehrmals am Tag etwas zu essen und zu trinken braucht.
- Das Kind kennt die verschiedenen Hauptmahlzeiten.

Verhaltensziel

- Das Kind startet satt in den Unterricht.
- Das Kind nimmt Mahlzeiten zu festen Zeiten ein, ohne dauernd zwischendurch zu naschen.

Hauptbotschaften

- Ein gesundes Frühstück gibt die Energie für einen guten Start in den Tag.
- Es ist wichtig, regelmässig zu essen: Frühstück, Mittagessen und Abendessen sowie zweimal einen gesunden Snack für Zwischendurch.
- Das bunte und liebevolle Anrichten von Mahlzeiten fördert die Freude an der Essensvielfalt.

Unterrichtstipp

Gemeinsam essen

Vorbereitung: Die Lehrperson oder die Kinder kaufen Lebensmittel für eine gemeinsame Mahlzeit (z.B. Frühstück) ein und bringen Geschirr und Besteck von zu Hause mit.

- Die Kinder lernen bei der gemeinsamen Mahlzeit, sich Zeit zum Essen zu nehmen und es in Ruhe zu geniessen. Dazu werden Abmachungen getroffen, z.B. das Essen schön präsentieren, vom übrigen Programm trennen, am Tisch oder auf dem Stuhl bleiben, bis alle fertig sind, einander zuhören und angenehm miteinander umgehen (kein Streit, kein Rülpsen usw.). Nach Möglichkeit wiederholen.

Quelle: modifiziert nach Schweizerischer Gesellschaft für Ernährung SGE

Weitere Informationen: www.sge-ssn.ch



Zwischenmahlzeiten

Kompetenz

- Das Kind nimmt wahr, ob es zwischen den Hauptmahlzeiten Hunger hat oder noch satt ist und kann darauf reagieren.

Lernziele

- Das Kind weiss, woraus eine gute Zwischenmahlzeit besteht.

Verhaltensziel

- Wenn das Kind in der Schule Hunger verspürt, isst es ein Znüni.

Hauptbotschaften

- Es ist empfehlenswert, neben den Hauptmahlzeiten, 2–3 Zwischenmahlzeiten zu essen. Wichtig ist aber, dass man diese klug auswählt und bewusst geniesst.
- Aufzeigen der Vielfalt von «gesunden» und «attraktiven» Zwischenmahlzeiten.
- Aufzeigen, dass ein liebevolles Herrichten/buntes Anrichten die Attraktivität noch zusätzlich steigert.
- Nach jeder zuckerhaltigen (Zwischen)mahlzeit die Zähne putzen.

Unterrichtstipp

Zwischenmahlzeiten. Wer findet die guten Znüni?

Vorbereitung: Lebensmittelbilder am Boden auslegen.

- Gruppen bilden. Diese verteilen sich auf der gegenüberliegenden Seite der Lebensmittelbilder.
- Gibt die Lehrperson ein Zeichen, rennt ein Kind jeder Gruppe zu den Bildern und holt ein Lebensmittelbild, das sich für ein Znüni eignet und bringt es zu seiner Gruppe.
- Dann startet das nächste Kind.
- Wenn alle Kinder ein Bild geholt haben, ist das Spiel zu Ende und die Lehrperson bespricht mit den Kindern die Znünivarianten.

Quelle: modifiziert nach Schweizerischer Gesellschaft für Ernährung SGE

Weitere Informationen: www.sge-ssn.ch



Wasser

Kompetenz

- Das Kind ist in der Lage, sein Durstgefühl zu erkennen und geeignete Getränke auszuwählen.

Lernziele

- Das Kind erkennt, dass sein Körper regelmässig Wasser braucht.
- Das Kind begreift, dass es seinen Durst am besten mit Wasser löschen kann.

Verhaltensziel

Das Kind trinkt regelmässig in der Schule und in der Freizeit Wasser oder andere ungesüsste Getränke.

Hauptbotschaften

- Hahnenwasser ist das wichtigste Getränk überhaupt. Gerade in der Schweiz haben wir eine ausgezeichnete Hahnenwasser-Qualität.
- Von Wasser kann man nie genug kriegen: zu jeder Mahlzeit und auch zwischendurch davon trinken.
- Wasser zum Lieblingsgetränk machen. Es ist besser und erfrischender als gesüsste Getränke.

Unterrichtstipp

Wie viel Flüssigkeit braucht ein Kind?

Vorbereitung: 5 Trinkbecher à 2 dl bereitstellen.

- Die Kinder füllen die fünf Becher mit Leitungswasser.
- Den Kindern erklären, dass sie ungefähr so viel Wasser im Tag brauchen.
- Danach mit den Kindern diskutieren wieso sie täglich so viel Flüssigkeit brauchen. Dabei mit den Kindern überlegen, wo das Wasser im Körper hingehet und wie es wieder aus dem Körper ausgeschieden wird.

Quelle: modifiziert nach Schweizerischer Gesellschaft für Ernährung SGE

Weitere Informationen: www.sge-ssn.ch

http://www.sge-ssn.ch/fileadmin/pdf/400-fuer_schulen/30-materialien_fuer_den_unterricht/ernaehrungsscheibe/Unterrichtsvorschlaege_Unterstufe_Wasser_trinken.pdf



Krafttraining

Definition

Die Kraft ist die Fähigkeit, grossen Widerständen entgegenzuwirken, schwere Gegenstände zu bewegen, mittelschwere Gegenstände wie den eigenen Körper zu beschleunigen und Kraft über längere Zeit zu leisten. Es kann unterschieden werden zwischen Maximalkraft, Schnellkraft und Kraftausdauer.

Training

Die Maximalkraft wird gefördert durch ein Krafttraining gegen sehr grosse Widerstände (z.B. Kraftmaschinen, Hanteln). Ein solches Krafttraining macht im Nachwuchsalter keinen Sinn, weil der jugendliche Körper noch nicht dafür geeignet ist.

Die Schnellkraft kann sehr gut durch ein Krafttraining gegen den Widerstand des eigenen Körpers gefördert werden. Ein solches Training ist im Nachwuchsalter wichtig, weil sich damit die Muskulatur des Körpers harmonisch entwickeln lässt und gleichzeitig die Leistungsfähigkeit gefördert wird. Mit gewissen Übungen kann sogar die Maximalkraft gesteigert werden (z.B. Liegestütze, Froschhüpfen).

Die Kraftausdauer ist wichtig, um die Wirbelsäule und die Gelenke beim Sporttreiben und im Alltag stabilisieren zu können. Sie ist die wichtigste Krafftähigkeit im Hinblick auf die Gesundheit. Sie soll vor allem im Nachwuchsalter nicht so extrem gefördert werden, dass dabei die Muskeln stark übersäuern. Beim Schnellkrafttraining sollen die Bewegungen zügig bis schnell ausgeführt werden. Die Wiederholungszahlen sollen 10 Wiederholungen nicht übersteigen. Die Pausen sollen zur Erholung führen.

Beispiele dafür sind:

- Sprungübungen (z.B. Treppen mit grossen Schritten hochlaufen oder einbeinig/beidbeinig hochhüpfen, einbeinig oder beidbeinig über kleine Hindernisse springen, auf einer Mattenbahn mit verschiedenen Varianten hüpfen usw.)
- Kraftübungen für den Oberkörper (z.B. Liegestütze, Turnstangen hochklettern, Medizinball werfen, Geräteturnen usw.).

Fortsetzung auf Seite 10

Fortsetzung von Seite 9

Beim Kraftausdauertraining sollen die Übungen so einfach sein, dass 20 – 30 Wiederholungen möglich sind. Im Nachwuchsbereich sollen die Übungen nicht länger als 30 Sekunden dauern. Es können aber auch sportliche Tätigkeiten gewählt werden, bei denen man 15 – 30 Minuten lang auf tiefem Intensitätsniveau aktiv ist.

- Kurz dauernde Kraftausdauerübungen (z.B. Hindernisparcours, Seilziehen, Rumpfkraftübungen, Fusskräftigung usw.).
- Lang dauernde Kraftausdauerübungen (z.B. bergauf Rad fahren, Schwimmen, Skifahren, usw).

Auch beim Schnellkraft- und Kraftausdauertraining sollen Spielformen eingesetzt werden. Geeignet sind beispielsweise Mannschaftswettkämpfe, bei denen talentierte und weniger talentierte Jugendliche zusammen eine Mannschaftsleistung vollbringen müssen (z.B. Mannschaftshüpfen, Hindernisparcours als Mannschaftslauf) oder Kampfspiele, bei denen der Gegner aus dem Gleichgewicht gebracht werden muss.

Weiterführende Literatur:

- Mobile Praxis: 2003/5, 1/2005, 19/2006, 26/2007, 32/2007
- www.mobile-sport.ch



Koordinationstraining

Definition

Die Bewegungskoordination ist die Fähigkeit, Bewegungen harmonisch und mit optimal abgestimmtem Einsatz der Muskeln auszuführen.

Training

Um komplexe Bewegungen wie schnelles Laufen, Tennis spielen, Geräteturnen usw. optimal ausführen zu können, braucht es gewisse koordinative Grundfähigkeiten.

Diese Grundfähigkeiten sind:

- Gleichgewichtsfähigkeit (z.B. Balancieren, Kampfspiele)
- Differenzierungsfähigkeit (z.B. Zielwerfen, Jonglieren)
- Orientierungsfähigkeit (z.B. sich im Spiel, bei Rotationen orientieren)
- Reaktionsfähigkeit (z.B. auf Kommandos, Gegner, Spielsituationen reagieren)
- Rhythmisierungsfähigkeit (z.B. Trommeln, Rhythmen halten, ändern)

Diese koordinativen Fähigkeiten können isoliert (z.B. über eine Langbank balancieren, auf Signale reagieren), vor allem aber mit Spielen gefördert werden. Beim Spielen werden normalerweise alle koordinativen Fähigkeiten gleichzeitig, je nach Spielform etwas unterschiedlich stark gefördert.

Die koordinativen Fähigkeiten sind die Basis für die koordinativen Fertigkeiten, das heißt für die Qualität der Bewegung bei den verschiedenen Sportarten.

Fortsetzung auf Seite 12

Fortsetzung von Seite 11

Vorbereitung auf einen Volkslauf

Wer beispielsweise bei einem Volkslauf schnell laufen will, braucht eine gute Lauftechnik.

Das heisst:

- Hohes Laufen und die Beine bei jedem Abstoss durchstrecken
- Den Fuss des Schwungbeines nahe am Gesäss vorbei nach vorne führen
- Hohes Heben des Schwungbeinknies mit anschliessendem lockeren Vorpendeln des Unterschenkels
- Aktives Aufsetzen des Fusses flüchtig über die Ferse oder besser auf dem Mittelfuss
- Ruhige Haltung des Oberkörpers und lockeres Schwingen der Arme vorwärts und rückwärts
- Regelmässiges auf je 2 Schritte ausgeführtes Ein- und Ausatmen
- Lockeres und entspanntes Laufen

Die Lauftechnik kann ganzheitlich verbessert werden. Das heisst, es soll beim Laufen auf Details, wie das Durchstrecken der Beine, das hohe Knieheben, die Atemtechnik usw. geachtet werden. Es drängen sich aber auch isolierte Technikübungen auf, die beim Laufen als Lauf-ABC-Übungen bezeichnet werden.

Dazu gehören Übungen wie:

- Fussabrollen
- Schnelles Knieheben
- Hohes Knieheben
- Anfersen
- Vom Anfersen zum Knieheben

Im Jugendalter sollen auch die Technikübungen spielerisch durchgeführt werden (z.B. Wer kann seine Beine schneller, höher heben, wer kann schneller anfersen usw.)

Weiterführende Literatur:

- Mobile Praxis Nr. 2003/1, 12/2005, 38/2008
- www.mobile-sport.ch



Beweglichkeitstraining

Definition

Die Beweglichkeit ist die Fähigkeit, in den einzelnen Gelenken möglichst grosse Bewegungsumfänge auszuführen.

Es kann unterschieden werden zwischen Gelenkigkeit und Dehnfähigkeit. Die Gelenkigkeit ist der anatomisch mögliche Bewegungsumfang eines Gelenkes. Die Dehnfähigkeit der Muskulatur sollte so gut sein, dass in den einzelnen Gelenken der grösstmögliche Bewegungsumfang ausgeführt werden kann. Die Beweglichkeit ist die einzige körperliche Fähigkeit, die im Kinderalter am grössten ist und im Verlaufe des Lebens immer schlechter wird. Dementsprechend muss die Zielsetzung beim Beweglichkeitstraining sein, die gute natürliche Beweglichkeit später zu erhalten.

Eine gute Beweglichkeit ist in verschiedenen Sportarten eine Voraussetzung um Bewegungen technisch richtig auszuführen (z.B. Geräteturnen, Hürdenlaufen, Werfen). Das Beweglichkeitstraining ist aber auch wichtig zum Vorbeugen von Verletzungen und zur Förderung und Erhaltung der Gesundheit.

Training

Die Fähigkeiten im Bereich der Beweglichkeit können mit einzelnen ausgewählten Dehnübungen überprüft werden:

- Im Langsitz auf dem Boden bei gestreckten Beinen mit den Händen die Füsse ergreifen.
- Im Stand in die tiefe Hocke gehen ohne die Fersen vom Boden abzuheben und das Gleichgewicht zu verlieren.
- Im Schneidersitz auf dem Boden ohne die Hilfe der Arme den Oberkörper nach vorne neigen.
- Im Stand mit einem Arm von unten und dem anderen Arm von oben auf dem Rücken die Hände berühren.

Wer diese Übungen beherrscht, hat eine gute Beweglichkeit und muss nicht viel Gymnastik machen. Wer mit den vorgestellten Testübungen Probleme hat, darf das Beweglichkeitstraining nicht vernachlässigen.

Die Beweglichkeit kann mit Schwunggymnastik und mit Stretching gefördert werden. Im Nachwuchsalter drängt sich die dynamische Schwunggymnastik auf. Das Stretching ist für Kinder wegen ihres grossen Bewegungsdrangs weniger geeignet.

Jugendliche können ihre Beweglichkeit mit den vorgestellten Testübungen steigern. Sie können aber auch mit dynamischen Bewegungen, wie sie z.B. im Geräteturnen, beim Hürdenlaufen aber auch beim Spielen oder Hindernislaufen vorkommen, beweglicher werden.

Zudem eignen sich beim Aufwärmen dynamische Gymnastikübungen, wie grosse Ausfallschritte vorwärts oder seitwärts, im Grätschstand Oberkörper und Arme drehen, in Bauchlage vorwärts, rückwärts schaukeln oder im Stand grosses Rumpfkreisen.

Weiterführende Literatur:

- Mobile Praxis: 2001/2, 2004/3, 24/2006, 34/2007
- www.mobile-sport.ch



Schnelligkeitstraining

Definition

Die Schnelligkeit ist die Fähigkeit, auf Signale schnell zu reagieren und den Körper oder Körperteile möglichst schnell zu bewegen.

Die Schnelligkeit ist bei vielen Sportarten wie Sprinten, Fussballspielen, Hockeyspielen, Werfen usw. leistungsbestimmend. Bei diesen Sportarten braucht es die Fähigkeit, auf äussere Reize wie den Startschuss, den Gegner oder den Ball schnell zu reagieren und sich anschliessend möglichst schnell zu bewegen. Die Schnelligkeit ist eine Fähigkeit, welche man nur bei grossem Talent auf ein hohes Mass entwickeln kann. Sie ist vor allem abhängig vom prozentualen Anteil schneller Muskelfasern.

Ausdauersportler haben einen grossen Anteil langsamer Muskelfasern und deswegen kein grosses Potenzial beim Schnelligkeitstraining.

Training

Die Schnelligkeit kann mit möglichst schnellen Bewegungen, aber auch mit Koordinations- und Krafttraining gefördert werden. Weil die Koordination und die Schnelligkeit im Nachwuchsalter am besten zu entwickeln sind, müssen die zwei Bereiche im Schulalter zentral gefördert werden. Im Erwachsenenalter verliert das Schnelligkeitstraining an Bedeutung, weil es nur geringe gesundheitsfördernde Wirkung hat. Die Schnelligkeit kann nur mit maximalem Einsatz gefördert werden. Man darf dabei nicht müde sein. Deswegen gehört das Schnelligkeitstraining an den Anfang einer Trainingsstunde. Zudem sollen die einzelnen Belastungen nicht länger als 10 Sekunden dauern. Die Erholung zwischen den einzelnen Übungen soll vollständig sein.

Die Schnelligkeit lässt sich am besten mit Spielformen verbessern. Möglichkeiten sind:

- Sich oder leichte Geräte so schnell wie möglich bewegen (z.B. Turnschuhraub, Fangis, Jägerball usw.).
- Reaktionsspiele (z.B. im Sitzen oder im Stand einen vom Partner fallengelassenen Ball oder Stab vor dem Bodenkontakt auffangen, einander auf die Füsse treten, auf Pfiff möglichst schnell eine Bewegung ausführen usw.).
- Wettläufe gegen andere (z.B. wer ist über 10, 20, 30 m der schnellste, die schnellen Kinder starten weiter hinten und müssen ein Handicap aufholen oder über kleine Hindernisse springen usw.).
- Mannschaftswettkämpfe (z.B. Pendelstaffette über 20 – 50 m, Rundlaufstaffetten um Malstäbe, usw.)

Schnell sein macht Spass, weil man damit in vielen Sportarten erfolgreich ist. Die Schnelligkeit zu fördern ist sogar für Ausdauersportler sinnvoll, weil man mit Schnelligkeit einen Schlusspurt gewinnen kann.

Wer sehr schnell ist, kann seine Fähigkeiten beim Migros Sprint Cup unter Beweis stellen. Alle Informationen dazu sind unter www.migros-sprint.ch abrufbar.

Weiterführende Literatur:

- Mobile Praxis: 2004/1, 12/2005, 28/2007
- www.mobile-sport.ch



Ausdauertraining

Definition

Die Ausdauer ist die Widerstandsfähigkeit gegen Ermüdung bei länger dauernden Belastungen.

Die Ausdauer kann unterteilt werden in: Aerobe und anaerobe Ausdauer.

Bei der aeroben Ausdauer wird die Energie für die Muskulatur über die Verbrennung von Glukose mit Sauerstoff bereitgestellt. Es entsteht keine oder nur eine geringe Übersäuerung der Muskulatur.

Die Intensität der Belastung ist gering, die Dauer lang (mehr als 10 Minuten).

Bei der anaeroben Ausdauer entsteht wegen der hohen Belastungsintensität eine Sauerstoffschuld.

Das Resultat ist eine Übersäuerung der Muskulatur. Weil der jugendliche Körper für anaerobe Belastungen von 30 – 180 Sekunden Dauer noch nicht geeignet ist und ein solches Training auch nicht gesundheitsfördernd ist, sollte es vermieden werden.

Training

Ein aerobes Ausdauertraining bringt viele Vorteile:

- Geringe Ermüdung und schnelle Erholung bei und nach sportlichen Belastungen.
- Gute Leistungsfähigkeit bei länger dauernden Aktivitäten.
- Förderung und Erhaltung der Gesundheit.
- Spass am Sporttreiben.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten um die aerobe Ausdauer zu verbessern:

- Laufspiele wie Unihockey, Fussball, Baketball
- Geländelaufen, Orientierungslaufen
- Radfahren
- Schwimmen
- Inlineskaten usw.

Auch im Ausdauerbereich eignen sich Spielformen. Sie haben den Vorteil, dass die Jugendlichen motiviert sind und das Training nicht langweilig wird. Damit das Training eine positive Wirkung auf die Ausdauer hat, muss es mindestens 10 – 15 Minuten dauern.

Fortsetzung auf Seite 17

Fortsetzung von Seite 17

Vorbereitung auf einen Volkslauf

Beim Vorbereiten auf einen Volkslauf ist Folgendes zu beachten:

- Das Lauftempo darf nur so hoch sein, dass man sich beim Laufen mit dem Partner unterhalten kann.
- Zuerst ist die Dauer der Belastung allmählich zu erhöhen (von 5 bis 20 Minuten).
- Anschliessend soll das Lauftempo bei gleicher Laufdauer gesteigert werden.
- Bei einem Ausdauertraining oder einem Wettkampf sollen am Schluss der Belastung noch Reserven vorhanden sein.
- Ansprechende Fortschritte ergeben sich schon bei zweimaligem Ausdauertraining pro Woche (laufen und spielen).
- Das Ausdauertraining soll nicht erschöpfend sein. Es soll immer noch Spass machen.

Auch wenn für einen Volkslauf trainiert wird, soll das Ausdauertraining immer durch Schnelligkeits- Kraft-, Beweglichkeits- und Koordinationstraining ergänzt werden.

Weiterführende Literatur:

- Mobile Praxis: 2002/3, 12/2005, 30/2007
- www.mobile-sport.ch

Lösungen I'M fit BÜchlein

Ernährung: S. 5.

- Satt; Wohlgefühl, Warm, Ruhig, kein Hungergefühl.

Milchprodukte: S. 7.

- Butter, Rahm, Schokolade.

Versteckte Fette und versteckter Zucker: S. 8.

- Glace, Hamburger, Cola.

Ausgewogene Mahlzeiten: S. 11.

- Gemüse: Rüebli, Gurke, Tomate, Bohnen, Paprika, Kohl
- Eiweisshaltige Nahrungsmittel: Fleisch, Fisch, Eier, Käse, Hülsenfrüchte
- Stärkehaltige Nahrungsmittel: Kartoffeln, Reis, Mais, Getreide, Brot, Teigwaren, Hülsenfrüchte
- Früchte: Apfel, Orange, Birne, Pfirsich, Pflaume, Banane, Beeren
- Milchprodukte: Milch, Käse, Joghurt.

Getränke: S. 12.

- Wasser
- Orangensaft
- Wasser.

Kraft: S. 13.

- Kampfsportarten (Ringen, Schwingen), Skifahren.

Koordination: S. 14.

- Tennisspielen, Hürdenlaufen, Turnen.

Impressum

Herausgeber	Migros-Genossenschafts-Bund
Redaktion	Dieser Leitfaden wurde in Zusammenarbeit mit Swiss Athletics, Swissmilk und dem Verein Sant'e scalade realisiert. Die Inhalte basieren teilweise auf den Unterrichtsvorschlägen «Gesund & fit: mit der Ernährungsscheibe für Kinder» der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung.
Gestaltung	Teil.ch GmbH