

»Beweg dich schlau« – Aktionstag

SVO Germaringen/Grundschule Germaringen



**Beweg
Dich
Schlau!** | ein Projekt der
Felix Neureuther
Stiftung

In Kooperation mit dem Bayerischen Staatsministerium des Innern, für Sport und Integration sowie der Felix-Neureuther-Stiftung und den European Championships wurde vom Bayerischen Landessportverband (BLSV) und seiner Bayerischen Sportjugend (BSJ) die Kampagne „Beweg dich schlau! Championships“ ins Leben gerufen.

Im Zuge dieser Kampagne erfolgte unter Federführung des BLSV eine Ausbildungsreihe, bei der sich Vereinsübungsleiterinnen und -übungsleiter sowie Lehrerinnen und Lehrer zu „Beweg dich schlau!“ Coaches ausbilden und zertifizieren lassen konnten. Ziel dieser Kampagne war es, dass Schulen und Vereine gemeinsam einen „Beweg dich schlau!“-Aktionstag organisieren, an dem alle Grundschülerinnen und Grundschüler verschiedene Bewegungsstationen durchlaufen können.

Am Dienstag, den 28. Juni 2022 fand ein solcher Aktionstag an der Grundschule Germaringen, in Zusammenarbeit mit dem SVO Germaringen, statt. Insgesamt 160 Kinder aus den Jahrgangsstufen 1 – 4 absolvierten, in Kleingruppen á 10 Kinder auf dem Schul-Sportplatz, die vier angebotenen Bewegungsstationen.

Zur Begrüßung und gleichzeitig zur Erwärmung der Muskulatur wurde auf den „Beweg dich schlau“ Song getanzt. Dann noch ein kurzes Konzentrations-Koordinationsaufwärmenspiel und der Spaß ging los. Die Bewegungsstationen (Fauli´s Flußüberquerung, Fauli´s Farbmemory, Koordinationsleiter und Stacking) wurden von zwei „Beweg-dich-schlau Coaches“ (Maresa Bauer und Katharina Städele) und zwei zertifizierten Vereinsübungsleitern (Daniela Sieder und Katja Neumann) geleitet. Bei allen Stationen stand Teamgeist im Vordergrund. Alle teilnehmenden Teams erhielten im Nachgang eine Urkunde und einen kleinen Gewinn, je nach erreichter Punktezahl, welcher auch wieder zum Sport treiben animieren soll.



Bild zeigt die Bewegungsstation Stacking, bei der die Kinder, nach einem kurzen Sprint, den Becherturm abbauen, anschließend wieder aufbauen und nach erfolgreichem Aufbau eine Münze in eine Spardose werfen müssen. Diese Übung verbessert nachweislich die Auge-Hand-Koordination und die Reaktionsfähigkeit um bis zu 30%.