

## Arbeitsmaterialien für Lehrkräfte

Kreative Ideen und Konzepte inklusive fertig ausgearbeiteter Materialien und Kopiervorlagen für einen lehrplangemäßen und innovativen Unterricht.

## Der Fitness-Führerschein

für mehr Beweglichkeit, Ausdauer und Leistungsfähigkeit

2. - 4. Klasse

Bernd Wehren



### Produkthinweis

Dieser Beitrag ist Teil einer Print-Ausgabe aus dem Programm Grundschule der Brigg Verlag Franz-Josef Büchler KG.

Die Unterrichtsmaterialien des Brigg Verlages bieten inhaltliche Qualität, Praxisorientierung und redaktionell geprüfte Inhalte – Garanten für einen guten und erfolgreichen Unterricht! Renommiertere Autoren haben neue Schulentwicklungen und Pisa-Forderungen nach Transferleistung und Nachhaltigkeit aufgegriffen und bieten perfekte Materialien, um Inklusion, innere Differenzierung und kompetenzorientierte Förderung zu verwirklichen.



### Haben Sie noch Fragen?

Unser Kundenservice hilft Ihnen gerne weiter:

Schreiben Sie an [info@edidact.de](mailto:info@edidact.de) oder per Telefon 09221 / 949-204.

Ihr Team von eDidact

## Das motivierende Gesundheitstraining mit Fitnesscheck für den Sportunterricht!

Diese Arbeitsblätter und Kopiervorlagen unterstützen Lehrkräfte, ihre Schüler in fünf Bereichen gezielt zu trainieren: Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft, Koordination und Schnelligkeit. Insgesamt 90 verschiedene, klar beschriebene und illustrierte Fitness-Übungen sorgen für einen differenzierten und abwechslungsreichen Sportunterricht.

Die Schüler führen die Übungen in Kleingruppen durch, unterstützen und korrigieren sich gegenseitig, bis sie fit für die „Fitness-Führerschein-Prüfung“ sind. Diese kann für jeden Schüler individuell nach seinem Leistungsvermögen zusammengestellt werden, sodass die Motivation und Freude an der Bewegung für alle garantiert ist.

Zudem regen Ausschneidebögen mit Sportgeräten die Schüler dazu an, eigene Fitness-Übungen und Stationen zu gestalten. Wichtige Trainingstipps sowie vielfältige Aufwärm- und Abschluss-Spiele ergänzen das Fitness-Training sinnvoll.

Mit einem Stationspass zum Kopieren für die Schüler sowie einem Klassensatz farbiger Fitness-Führerscheine, der günstig nachbestellt werden kann.

### Der Autor:

**Bernd Wehren** ist Grundschullehrer mit langjähriger Unterrichtserfahrung, Autor zahlreicher Unterrichtshilfen.

### Zum Nachbestellen:

**1 Klassensatz farbiger Fitness-Führerscheine**

(8 Bögen mit je 4 Führerscheinen)

Bestell-Nr. 115



Bernd Wehren



# Der Fitness-Führerschein

für mehr Beweglichkeit, Ausdauer und Leistungsfähigkeit

2.–4. Klasse

Bernd Wehren

# Der Fitness- Führerschein

für mehr Beweglichkeit,  
Ausdauer und Leistungsfähigkeit

2.-4. Klasse

Mit einem Klassensatz farbiger Führerscheine

Kopiervorlagen

**Hinweis:**

Die beiliegenden Führerscheine können Sie als Klassensatz unter der Bestell-Nr. 115 nachbestellen.

Gedruckt auf umweltbewusst gefertigtem, chlorfrei gebleichtem und alterungsbeständigem Papier

2. Auflage 2018

Nach den seit 2006 amtlich gültigen Regelungen der Rechtschreibung.

© by Brigg Verlag KG, Friedberg

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt.

Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages.

Hinweis zu §§ 60 a, 60 b UrhG: Weder das Werk noch seine Teile dürfen ohne eine solche Einwilligung an Schulen oder in Unterrichts- und Lehrmedien (§ 60 b Abs. 3 UrhG) vervielfältigt, insbesondere kopiert oder eingescannt, verbreitet oder in ein Netzwerk eingestellt oder sonst öffentlich zugänglich gemacht oder wiedergegeben werden. Dies gilt auch für Intranets von Schulen.

Illustration: Astrid Wilkesmann

Satz & Layout: PrePress-Salumae.com, Kaisheim

ISBN 978-3-95660-101-9

[www.brigg-verlag.de](http://www.brigg-verlag.de)

# Inhalt

<b>Einleitung</b> .....	4
Elternbrief mit Infos zum Fitness-Führerschein .....	7
Brief für Sportvereine zur Kooperation mit der Schule .....	8
Poster: Ernährungspyramide .....	9
Poster: Lauftraining und Pulsmessung mit Fridolin Fitness .....	11
Poster: Die fünf Fitness-Bereiche und wichtige Trainingstipps .....	12
Poster: Fitness-Regeln für die Sporthalle .....	13
Kopiervorlage Hallenboden .....	14
Ausschneidebögen mit Sportgeräten für eigene Fitness-Übungen .....	15
Aufwärm- und Abschluss-Spiele ohne Material .....	17
Stationspass .....	20
Klassenliste zum Abhaken der Fitness-Führerschein-Prüfungen .....	21

## Der bronzene Fitness-Führerschein

Leichte Ausdauerübungen (Karten 1–6) .....	22
Leichte Beweglichkeitsübungen (Karten 7–12) .....	23
Leichte Kraftübungen (Karten 13–18) .....	25
Leichte Schnelligkeitsübungen (Karten 19–24) .....	26
Leichte Koordinationsübungen (Karten 25–30) .....	28
Generalprobe: Bronzene Fitness-Führerschein-Prüfung .....	30
Bronzene Fitness-Führerschein-Prüfung .....	32

## Der silberne Fitness-Führerschein

Mittlere Ausdauerübungen (Karten 31–36) .....	34
Mittlere Beweglichkeitsübungen (Karten 37–42) .....	35
Mittlere Kraftübungen (Karten 43–48) .....	37
Mittlere Schnelligkeitsübungen (Karten 49–54) .....	38
Mittlere Koordinationsübungen (Karten 55–60) .....	40
Generalprobe: Silberne Fitness-Führerschein-Prüfung .....	42
Silberne Fitness-Führerschein-Prüfung .....	44

## Der goldene Fitness-Führerschein

Schwere Ausdauerübungen (Karten 61–66) .....	46
Schwere Beweglichkeitsübungen (Karten 67–72) .....	47
Schwere Kraftübungen (Karten 73–78) .....	49
Schwere Schnelligkeitsübungen (Karten 79–84) .....	50
Schwere Koordinationsübungen (Karten 85–90) .....	52
Generalprobe: Goldene Fitness-Führerschein-Prüfung .....	54
Goldene Fitness-Führerschein-Prüfung .....	56

<b>Urkunde</b> .....	58
----------------------	----

## Zusatzmaterial für fächerübergreifenden Unterricht

Fitness-Karten für Schüler-Illustrationen .....	59
---	----