

"Schwimmende Fische" im Turnsaal

500 Volksschulkinder der 3. und 4. Klassen haben am Projekt "Fit am Ball" teilgenommen. Ein Lokalausgleich des Kinder-KURIER.



In der Mitte des nicht allzu großen Turnsaals liegt eine dicke gepolsterte, rote Matte. Auf ihr zwei "Seeungeheuer". Anna und Al Hussein sind in diese Rolle geschlüpft. Links und rechts "verwandeln" sich die anderen Kids in Fisch-Schwärme. Thun- und Haifische sind es dieses Mal.

Achtung, die Seeungeheuer kommen! Kids verwandeln sich in Fische, die durch den Turnsaal „schwimmen“ und aufpassen, nicht gefangen zu werden – eine der vielen spannenden Übungen von „Fit am Ball“

Auf Kommando "schwimmen" sie durch den Raum und trachten, ihre heimatlichen "Fischgründe zu erwischen, bevor sie von den beiden nun losgelassenen "Ungeheuern" gefangen genommen werden dürfen. Einmal erwischt, tauschen sie ihr Fisch- gegen das Monster-Dasein.

Lustvoll



„Kugellager“ für die Turnmatte

So macht Bewegung richtig Spaß. Das vermitteln die Kids aus der Volksschule am St.-Elisabeth-Platz (Wien-Wieden) bestens. Sie gehören zu jenen rund zwei Dutzend Wiener Volksschulen, die neben den üblichen Turnstunden diese zusätzlichen freiwilligen, lustigen Bewegungseinheiten anbieten. Zwischendurch eingestreut sind auch Gespräche über essen, trinken und Kalorienverbrauch.

Lokalausgleich

Beim Lokalausgleich des Kinder-KURIER im vierten Bezirk legt die Lehrerin fünf verschiedene Bälle - von Basket- bis Tennisball - auf. Nun gilt es, diesen Kugeln der Größe nach zuzuordnen, was mehr Kalorien aufweist - Chips, Wasser, Cola, Apfelsaft und Schnitzel. Und zu schätzen, wie lange welche Bewegung auszuführen ist, um die eingeworfenen Kalorien wieder abzubauen. Rund eine dreiviertel

Stunde Fußball spielen gleicht ein Schnitzel aus, trifft's Alexander auf den Punkt. Gleich lang schwimmen wiegt ein mittleres Eis mit Schlag auf. Das bewusst zu machen und auf die Ernährung zu achten, hat auch so manche "Nebenwirkung". So meint Lena, dass sie "früher mehr Ausschläge gehabt habe", als sie noch nicht so darauf achtete, was und wie viel sie aß.

Geschicklichkeit

Neben der Bewegung wird in den jeweils unterschiedlichen elf Doppelstunden aber auch viel Wert auf Geschicklichkeit gelegt. Und so verwandelt sich die eingangs beschriebene Matte hier, als der Kinder-KURIER zuschauen darf, in ein gar wackeliges "Erdbebengebiet". Viele - verschieden große - Bälle liegen unter der Matte. Kids schieben sie hin und her - die anderen laufen quer durch den Raum und über das bebende Feld. Und niemand fällt runter oder auch nur hin.

Infos

Als Abschluss und Höhepunkt findet diese Woche ein Fest im Universitätssportzentrum statt.
Di, 27. Mai, 9-13 Uhr (ab ca. 12 Uhr Siegerehrung),
1150 Wien, Auf der Schmelz 6;

LINK

<http://www.fitamball.at> (extern)

Artikel vom 27.05.2008 09:55 | Gruber Franz | Heinz Wagner