



WIE FIT BIST DU?



Sportmotorische Testung
des Sportlandes OÖ
für Volksschüler/innen



Sport





„Kinder sind mit einem natürlichen Bewegungsdrang ausgestattet, der aber Raum zur Entwicklung braucht. Schon in der frühesten Kindheit wird der Grundstock für ein aktives und gesundes Leben gelegt. Darum ist so wichtig, dass gerade an Schulen und Kindergärten Freude an Bewegung und Sport vermittelt wird.“

Mag. Thomas Stelzer
Landeshauptmann





„Die Schule ist neben dem Elternhaus ein wichtiger Ort, an dem unseren Kindern Bewegungsfreude und Sportbegeisterung mitgegeben werden kann. Die sportmotorische Testung des Sportlandes Oberösterreich soll Kinder nicht nur zu mehr Bewegung motivieren, sondern auch deren Eltern und Lehrkräfte für die Wichtigkeit von Bewegung in der Schule und im Alltag sensibilisieren.“

Markus Achleitner
Wirtschafts- und Sport-Landesrat



Wie fit sind unsere Kinder?

Diese zentrale Fragestellung findet sich auch im Projekttitel wieder. Die sportmotorische Testung des Sportlandes Oberösterreich bietet eine hervorragende Möglichkeit zur objektiven Rückmeldung über die aktuelle Leistungsfähigkeit von Volksschulkindern und erlaubt anhand des Vergleichs mit Normwerten Gleichaltriger eine Beurteilung des Leistungsvermögens. Darüber hinaus soll sie Eltern und Pädagogen/innen für das Thema Bewegung sensibilisieren und als Grundlage für eine bedarfsorientierte Bewegungsförderung dienen, die in weiterer Folge in Schule, Verein und vor allem auch im Elternhaus erfolgen sollte!

Kinder bewegen sich grundsätzlich gerne. Es liegt aber oftmals an uns Erwachsenen, dieses Bewegungsbedürfnis zu unterstützen und optimal zu fördern, um so eine ganzheitliche und altersgemäße motorische Entwicklung der Kinder sicherzustellen.

In der vorliegenden Broschüre gebe ich Ihnen hilfreiche Tipps und stelle einfache Übungen zu unterschiedlichen Trainingsschwerpunkten vor, die Sie großteils ganz einfach zu Hause mit Ihren Kindern durchführen können.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Training mit Ihren Kindern!

Mag. Franz Hinterkörner

Sportwissenschaftler
Projektkoordinator „Wie fit bist Du?“



Inhalt

Das Sportland Oberösterreich	7
Vorüberlegungen zum Projekt	8
Auswertung der Testaufgaben	10

Motorische Fähigkeiten und Übungsempfehlungen

Schnelligkeit	12
Schnelligkeitstraining mit Kindern	13
Kraft	16
Krafttraining mit Kindern	17
Ausdauer	22
Ausdauertraining mit Kindern	22
Koordination	26
Koordinationstraining mit Kindern	27
Beweglichkeit	34
Beweglichkeitstraining mit Kindern	35
BMI (Körpergröße, Körpergewicht)	39
Allg. Trainingsempfehlung (6 -10 Jahre)	40
Literatur	42



Wie fit bist Du?

Das Sportland Oberösterreich startet sportmotorische Testung in der Volksschule

Wie gelingt es, unsere Kinder von Smartphone, Computer und TV wegzuholen und wieder mehr zum Sport hinzuführen? Das ist eine zentrale Frage des modernen Lebens. Unsere Antwort: Bewegung muss ermöglicht, forciert und noch stärker gefördert werden. Denn Kinder wollen sich bewegen. Ihren natürlichen Bewegungsdrang wollen wir fördern. Dazu braucht es noch mehr Möglichkeiten und attraktivere Angebote. Besonders in den Schulen, wo alle Kinder erreicht werden können und wo neben dem Elternhaus der Grundstein für Sportbegeisterung gelegt wird.

Auf Initiative von Sportreferent Landeshauptmann-Stellvertreter Dr. Michael Strugl wird die „Sportstrategie Oberösterreich 2025“ in unserem Bundesland umgesetzt. Dieser Maßnahmenkatalog sieht eine bessere Verknüpfung bestehender Angebote von Sportvereinen und –verbänden, Gemeinden und Schulen vor und beinhaltet auch neue Projekte. Eines dieser neuen Projekte ist die „Sportmotorische Testung in der Volksschule“, die vom Sportressort des Landes OÖ im Schuljahr 2016/17 bereits erfolgreich gestartet wurde.



Der natürliche
Bewegungsdrang
von Kindern
soll gefördert
werden.

Die Förderung des Breiten- und des Spitzensports ist die Kernaufgabe des Sportlandes Oberösterreich. Mit dem großen Ziel, eine positive Bewegungs- und Sportkultur in der gesamten oberösterreichischen Bevölkerung zu verankern. Dies beginnt bei den Kleinsten: Bitte helfen Sie mit, dass unsere Kinder nicht sitzen bleiben, sondern bewegt werden. Werden Sie mit den Kindern aktiv!

Vorüberlegungen zum Projekt

Kinder mögen es zu laufen, springen, klettern und balancieren und sie sammeln dabei wertvolle Bewegungserfahrungen. Diese wirken sich positiv auf die Wahrnehmung, die Leistung, das Selbstwertgefühl und auf das Sozialverhalten aus und sind damit für eine gesunde und ganzheitliche Entwicklung unserer Kinder von hoher Bedeutung. Entgegen dieses natürlichen Bewegungsdrangs führt die veränderte Lebens- und Bewegungswelt aber immer mehr zu einer abnehmenden Gesamtaktivität und mitunter zu einem Bewegungsmangel bei Kindern, wie zahlreiche Untersuchungen belegen. Die wesentlichen Ursachen hierfür liegen an der steigenden Motorisierung, einer Verkleinerung der Bewegungsräume und am steigenden Medienkonsum.

Der Alltag unserer Kinder wird vermehrt durch sitzen geprägt. Die tägliche intensive Bewegungszeit beträgt nur noch 15 Minuten. Die Folgen sind alarmierend. Verschlechterte motorische Leistungsfähigkeit, Haltungsschwächen, Rückenschmerzen, Übergewicht und Fettleibigkeit, verminderte Konzentrationsfähigkeit und steigende Unfallzahlen sollten Anlass genug sein, um hier Maßnahmen zur Gegensteuerung einzuleiten.

In der Volksschule werden die Weichen gestellt

„Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmer mehr“, besagt ein altes Sprichwort. Ähnliches gilt für die motorische Entwicklung unserer Kinder. Das Volksschulalter nimmt eine weichenstellende Phase für eine altersgemäße motorische Entwicklung ein. Die motorischen Basiskompetenzen (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Koordination) sollen hier geschult und gefestigt werden und stellen die Grundlage für alle weiteren motorischen Lernprozesse dar. Eine optimale Bewegungs-



förderung verbessert aber nicht nur die motorische Leistungsfähigkeit. Es wird davon ausgegangen, dass sich körperliches Training auch positiv auf andere Persönlichkeitsbereiche auswirkt. Fitte Kinder, die ihre motorischen Kompetenzen in optimaler Weise einsetzen können, haben einen aktiven Unfallschutz, sie sind aber auch häufig ausgeglichener, weniger aggressiv und haben dadurch bessere Voraussetzungen für eine höhere Konzentration und Motivation in den kognitiven Lernfächern. Kurz gesprochen: Bewegte Kinder lernen leichter.



Der sportmotorische Test allein behebt zwar noch keinen Bewegungsmangel. Kinder nehmen aber mit großer Begeisterung und viel Freude an altersgerechten Motoriktests teil. Diese bieten zudem die Möglichkeit zur objektiven Rückmeldung über die aktuelle Leistungsfähigkeit und dienen der Beurteilung von Leistungsveränderungen nach gezielten Interventionen.

Wozu sportmotorische Testungen?

Der sportmotorische Test des Sportlandes Oberösterreich ermöglicht zum einen eine Feststellung der aktuellen motorischen Leistungsfähigkeit und zum anderen eine Beurteilung anhand des Vergleichs mit Normwerten Gleichaltriger. So können frühzeitig Bewegungsauffälligkeiten im positiven und negativen Sinn erkannt werden. Darauf aufbauend können entsprechende, individuelle Unterrichts- und Trainingsmaßnahmen gesetzt werden.

Durch die Wiederholung des Tests kann zudem der Entwicklungsverlauf der motorischen Leistungsfähigkeit beurteilt werden. Somit ist es möglich, Rückschlüsse auf die Effektivität von Trainings- und Bewegungsprogrammen zu ziehen.

Auswertung der Testaufgaben

Die einzelnen Testergebnisse werden im System des Sportlandes Oberösterreich erfasst und zusammengeführt. Im Anschluss an die Testung wird eine Auswertung vorgenommen und folgende Infos zur Rückmeldung erstellt:

Für die Kinder: **Urkunde**
Für die Eltern: **detaillierte Auswertung**
Für die LehrerInnen: **Klassenauswertung**

Die Bewertung der erbrachten Testleistung erfolgt dabei anhand eines Vergleichs mit alters- und geschlechtsspezifischen Normwerten. Wird in der detaillierten Auswertung bei einer Testaufgabe beispielsweise ein Wert von 67 Prozent erreicht, so bedeutet das, dass 67 Prozent der Kinder gleichen Alters und gleichen Geschlechts ein schlechteres Ergebnis und 33 Prozent ein besseres Ergebnis erreichen. Die Normwerte werden in weiterer Folge dazu verwendet, die von den Kindern erbrachten Leistungen in Leistungsklassen einzuteilen, um eine kindgerechte Rückmeldung in Form der Urkunde geben zu können.

Folgende Einteilung liegt hier zu Grunde:



WIE FIT BIST DU?

Sportmotorische
Testung des
Sportlandes
Oberösterreich

Max Mustermann

Nr. 1

Geb. Datum: 24.01.2008 Alter am Testtag: 8.03 Jahre Testdatum: 03.02.2016 Volksschule Grein 2a

Testname	Auswerteparameter	besser als .-% der Vergleichsgruppe				All- time Best	
		0%	20%	40%	60%		80%
Body Data	Größe	126	cm	Norm (weib.) von 8 bis 9	28 %		
Body Data	Gewicht	23,2	kg	Norm (weib.) von 8 bis 9	21 %		
Body Data	Bodymass-Index	18,6	BMI	Norm (weib.) von 8 bis 9	17 %		
Counter movement	Sprunghöhe	21,1	cm	Norm (weib.) von 8 bis 9	17 %	22,19	
Mackintoshbänken	Stuhlwade	2,2	m	Norm (weib.) von 8 bis 9	85 %		
Tapping Comp. Sec	Tapping-Frequenz	47	Kom.	Norm (weib.) von 8 bis 9	7 %	5,19	
Accelerations (0-180°)	Bewegungsangewiesenheit	2,315	sec	Norm (weib.) von 8 bis 9	65 %	66	
Hürden Bumerang Lauf	Lauf	21,5	sec	Norm (weib.) von 8 bis 9	55 %	1,97	
Werfen & Fangen	Accurat	17	mal	Norm (weib.) von 8 bis 9	26 %	15,68	
Stand & Beach	Beweglichkeit	7	cm	Norm (weib.) von 8 bis 9	59 %	26	
6 Minuten Lauf	gelaufene Distanz	849	m	Norm (weib.) von 8 bis 9	93 %	15	1215

Max Mustermann

Nr. 1

Geb. Datum: 24.01.2008 Alter am Testtag: 8.03 Jahre Testdatum: 03.02.2016 Volksschule Grein 2a

Testname	Auswerteparameter	besser als .-% der Vergleichsgruppe				All- time Best	
		0%	20%	40%	60%		80%
Body Data	Größe	126	cm	Norm (weib.) von 8 bis 9	28 %		
Body Data	Gewicht	23,2	kg	Norm (weib.) von 8 bis 9	21 %		
Body Data	Bodymass-Index	18,6	BMI	Norm (weib.) von 8 bis 9	17 %		
Counter movement	Sprunghöhe	21,1	cm	Norm (weib.) von 8 bis 9	17 %	22,19	
Mackintoshbänken	Stuhlwade	2,2	m	Norm (weib.) von 8 bis 9	85 %		
Tapping Comp. Sec	Tapping-Frequenz	47	Kom.	Norm (weib.) von 8 bis 9	7 %	5,19	
Accelerations (0-180°)	Bewegungsangewiesenheit	2,315	sec	Norm (weib.) von 8 bis 9	65 %	66	
Hürden Bumerang Lauf	Lauf	21,5	sec	Norm (weib.) von 8 bis 9	55 %	1,97	
Werfen & Fangen	Accurat	17	mal	Norm (weib.) von 8 bis 9	26 %	15,68	
Stand & Beach	Beweglichkeit	7	cm	Norm (weib.) von 8 bis 9	59 %	26	
6 Minuten Lauf	gelaufene Distanz	849	m	Norm (weib.) von 8 bis 9	93 %	15	1215

Erstellt mit TDS-Software
www.werftest.at



Sport **ober**
österreich

LEISTUNGS-
BENUTZUNG

Beweglichkeit
1. Test: 0 cm
2. Test: 20 cm
Du bist gut!

6 Minuten Lauf
1. Test: 10 Runden
2. Test: 10 Runden
Du bist spitzial!



Sport **ober**
österreich

Jedes
Kind erhält
eine tolle
Urkunde

Wichtige Zusatzinfo:

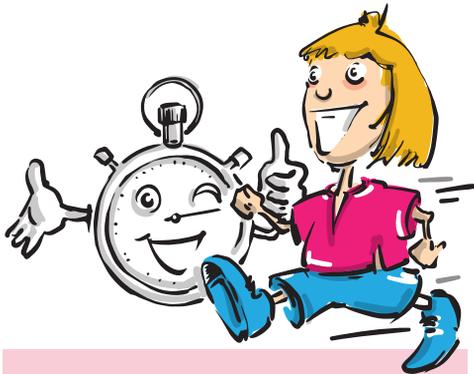
Die erreichten Werte der Kinder werden stets mit Werten von Kindern gleichen kalendarischen Alters verglichen. Das kalendarische Alter deckt sich jedoch nicht immer mit dem biologischen Alter (jenes Alter, das dem körperlichen Entwicklungsstand entspricht). Das bedeutet, dass Kinder mit gleichem kalendarischen Alter unterschiedlich weit entwickelt sein können.

Ein sportlich aktives, acceleriertes Kind (seiner Entwicklung voraus) wird bei den einzelnen Testaufgaben (ausgenommen Beweglichkeit) tendenziell bessere Werte erzielen und damit besser bewertet werden, als ein ebenfalls sportlich aktives, gleich altes, aber retardiertes Kind (in seiner Entwicklung hinter dem kalendarischen Alter).

Bei der Interpretation und Beurteilung der erbrachten Leistung ist daher stets auch der Entwicklungsstand des jeweiligen Kindes zu berücksichtigen!

Schnelligkeit

Die Schnelligkeit ist genetisch in einem relativ engen Rahmen festgelegt und entwickelt sich bereits in frühen Jahren. Was daher nicht rechtzeitig entwickelt wird, ist später nicht mehr zu erreichen.



10 m Sprint

Bei diesem Test durchläuft das Kind aus der Hochstartstellung eine 10 m lange Strecke möglichst schnell.

Beanspruchte motorische Fähigkeit: **Beschleunigungsfähigkeit, Laufschnelligkeit**



Tapping

Bei diesem Test werden in stehender Position innerhalb von 6 Sekunden, abwechselnd mit dem linken und rechten Fußballen, auf einer Kraftmessplatte so viele Kontakte wie möglich erreicht.

Beanspruchte motorische Fähigkeit: **Frequenzschnelligkeit**

Schnelligkeitstraining mit Kindern

Gerade das Alter zwischen 8 und 16 Jahren eignet sich besonders gut zur Grundlagenausbildung im Bereich der Schnelligkeitsfähigkeiten.

Demnach sollen Kinder bereits frühzeitig schnelligkeitsorientiert trainiert werden.

Für die Trainingspraxis lässt sich festhalten: Frühzeitig gesetzte Schnelligkeitsreize durch spielerisches und kindgerechtes Training verbessert die später erreichbaren Schnelligkeitsleistungen beträchtlich.

Trainingsmethoden

- ✓ Das Training sollte möglichst abwechslungs- und variantenreich sein.
- ✓ Im Kindesalter sollten die Schnelligkeits- und Schnellkrafteigenschaften vorrangig über Spielformen verbessert werden.
- ✓ Dabei sollten Pausen zur vollständigen Erholung berücksichtigt werden. Bei Ermüdungserscheinungen sollte das Schnelligkeitstraining abgebrochen werden.
- ✓ Die Distanzen mit maximaler Belastung sollten im Alter zwischen 8 und 12 Jahren maximal 20 Meter betragen.

Trainingsübungen für zu Hause

Übungen zur Verbesserung der Schnelligkeit:

- ✓ Trainieren wie die Skispringer: von einem Podest (ca. 10-20 cm hoch) auf den Boden springen und nach möglichst kurzer Bodenkontaktzeit gleich wieder auf ein kleines Podest weiterspringen (Nieder-Hoch-Sprünge)

- ✓ Ein- und Beidbeinsprünge vor-, rück- und seitwärts (evtl. mit Koordinationsleiter oder beim Tempelhüpfen)

- ✓ Fuß- und Handtapping (sitzend oder stehend, auf verschiedenen Untergründen)

- ✓ Übungen aus dem Lauf-ABC (z.B. Anfersen, Hopslerlauf, Wechselhüpfer, Schrittsprünge, etc.)

- ✓ 10-20m Sprints

- ✓ Staffellauf mit anderen Kindern oder den Eltern

- ✓ Wettläufe

- ✓ Fangspiele

- ✓ Schnelles Weglaufen mit und ohne Startsignal (akustisch, optisch, nach Berührung) aus dem Stand, Gehen, Traben; auch seitwärts und rückwärts

- ✓ Reaktionsübungen aus verschiedenen Körperpositionen (Liegen, Hocken, Sitzen, partnerweise)

Wichtig: alle Kinder möglichst gleichzeitig bzw. in dosierten Zeitabständen beschäftigen. Niemand soll zu lange belastet oder zu lange geschont werden.



1

1 und 2) Tapping/Skipping: Dabei werden innerhalb von 3-6 Sekunden so viele Bodenkontakte wie möglich durchgeführt (bei kürzest möglicher Bodenkontaktzeit). Variation: stehend, sitzend, harter/weicher/instabiler Untergrund

3) Hopslerlauf: Auch Übungen aus dem Lauf-ABC (wie z.B. der Hopslerlauf) eignen sich zur Verbesserung der Schnelligkeit. Beim Hopslerlauf wird der Oberschenkel mit maximalem Impuls bis zur Waagrechten hochgezogen. Die Arme schwingen gegengleich mit und unterstützen den Absprung.

4) Sprinten: Antritte mit Distanzen von 10 bis 20 Meter. Variation: mit Richtungswechsel, Start aus unterschiedlichen Positionen und mit unterschiedlichen Startsignalen; Wichtig: Ermüdungsfreie Ausführung mit maximaler Geschwindigkeit (Richtwert für die Pausengestaltung: pro 10 m Distanz ca. 1 Minute Pause)



2



3



4

Kraft

Entgegen vieler Vorurteile gegenüber dem Krafttraining mit Kindern und Jugendlichen gilt: Wenn richtig angewendet, ist es eine sichere und effektive Maßnahme zur Steigerung der Kraftfähigkeit, zur Erhöhung der Knochendichte und zur Verletzungsprophylaxe.



Medizinballstoßen

Bei diesem Test hält das Kind einen 1 kg schweren Medizinball mit angewinkelten Armen vor der Brust und versucht diesen aus dem Stand möglichst weit nach vorne zu stoßen.

Beanspruchte motorische Fähigkeit:
Explosivkraft der Arm- und Schultermuskulatur, Schnellkraft der oberen Extremitäten



Standhochsprung - Counter Movement Jump

Bei diesem Test steht das Kind auf einer Kraftmessplatte und springt (ohne Mithilfe der Arme) nach einer Ausholbewegung so hoch wie möglich.

Beanspruchte motorische Fähigkeit:
**Sprungkraft,
Schnellkraft/Explosivkraft
der unteren Extremitäten**

Krafttraining mit Kindern

Wie wichtig Krafttraining bereits im Kindesalter wäre, zeigt auch die Tatsache, dass ein Großteil der Kinder unter Haltungsschwächen und Haltungsschäden leidet, denen mit gezieltem Krafttraining entgegengewirkt werden kann. Ein leistungsfähiges Muskelkorsett ist ein entscheidender Bestandteil der Leistungsfähigkeit und bildet eine Schutzfunktion für Schwachpunkte im Bewegungsapparat.

Trainingsmethoden

- ✓ Im frühen Schulkindalter steht die spielerische, vielseitige, abwechslungsreiche Kräftigung des Haltungs- und Bewegungsapparates im Vordergrund.
- ✓ Krafttraining lässt sich gut mit der Schulung koordinativer Fähigkeiten kombinieren.
- ✓ Einseitige Belastungen sollen vermieden werden.
- ✓ Neben spielerischen Inhalten, ist in dieser Altersstufe auch das Zirkeltraining mit kindgerechter Übungsauswahl effektiv – dieses kommt dem Bedürfnis der Kinder nach kurzfristigen Einzelleistungen entgegen und garantiert eine gute Allgemeinbildung des Muskelapparates.

Trainingsübungen für zu Hause

Übungen für eine allgemeine und vielseitige Kräftigung:

- ✓ Für drinnen und draußen: Seilspringen, Sackhüpfen, Schiebe- und Ziehkämpfe, Hüpf- und Springformen (z.B. Häschenhüpfen), Schubkarrenfahren
- ✓ Für den Turnsaal: auf der Langbank in Bauchlage entlang ziehen, Übungen an der Sprossenwand, Übungen mit Medizinbällen, Treppenlaufen
- ✓ Klettern (in der Natur, am Spielplatz, im Kletterpark oder in der Kletterhalle): dabei werden viele unterschiedliche Muskelgruppen beansprucht und gleichzeitig auch koordinative Fähigkeiten, wie etwa das Gleichgewichtsgefühl, geschult
- ✓ Paddeln (Kanu, Kajak, Schlauchboot, Luftmatratze): dabei werden die Arme und der Oberkörper stark beansprucht

Zusätzlich zur allgemeinen Kräftigung können auch bereits frühzeitig Übungen zur spezifischen Verbesserung bestimmter Muskelgruppen angewendet werden. Folgendes ist dabei zu beachten:

- ✓ Zirkeltraining: 6-8 Übungen für unterschiedliche Muskelgruppen in abwechselnder Reihenfolge
- ✓ Bewegungsgeschwindigkeit: langsam bis zügig, Sprungformen schnell ausführen
- ✓ 15-20 Wiederholungen pro Übung
- ✓ 1-3 Durchgänge
- ✓ Mindestens 3 Minuten Pause zwischen den Durchgängen
- ✓ Kein Training bis zur maximalen Belastung der Kinder
- ✓ 2x pro Woche



1



2



3

1) Schiebekampf: Bei dieser Übung versuchen sich die Kinder mit verschränkten Armen gegenseitig aus einem markierten Feld zu schieben.

2) Schubkarrenfahren: Einer der Partner befindet sich in der Liegestützposition, der andere nimmt von hinten die Oberschenkel (oder Fußgelenke). So wird nun eine bestimmte Strecke zurückgelegt. **Wichtig: Der Körper darf nicht durchhängen.**

3) Stütz halten: Aus dem Sitzen versucht man durch Anheben des Gesäßes und geschickte Schwerpunktsverlagerung nach vorne in die Stützposition zu gelangen.

4) Häschenhüpfen: Beidbeinige Sprünge vorwärts mit kurzer Stützphase der Arme

All diese Übungen sind außerdem hervorragend für eine gute Körperspannung.



4





4

1) Fliegendes Seil: Die Kinder stellen sich im Kreis auf. Ein Erwachsener schwingt ein Seil und die Kinder müssen zum richtigen Zeitpunkt hochspringen, um das Seil nicht zu berühren.

2) Seilziehen: Die beiden Kinder versuchen den jeweils anderen mit einem Seil über eine Linie zu ziehen.

3) Liegestütz-Abklatschen: Zwei Kinder befinden sich in der Liegestützstellung und versuchen den Handrücken des Anderen abzuklatschen (wem zuerst 5 erfolgreiche Versuche gelungen hat gewonnen)

4) Körper einfrieren: Das Kind liegt am Rücken auf der Matte und baut Spannung auf. Nun hebt das zweite Kind den Partner bei den Fußknöcheln auf. Der „gefrorene Partner“ hält die Spannung beim Aufheben, sodass am höchsten Punkt nur mehr der Kopf und die Schultern den Boden berühren.

5) Strecksprünge: Aus der Hocke versucht das Kind so hoch und weit wie möglich zu springen.

6) Bauchschaukel: In Bauchlage vor und zurück schaukeln, die Arme unterstützen leicht die Aufwärtsbewegung des Oberkörpers (Kopf nicht in den Nacken reißen!). In Rückenlage kann diese Übung in gleicher Weise als Rückenschaukel ausgeführt werden.



5



6

Ausdauer

Für die Ausdauerschulung gibt es höchstens einen zu späten, aber keinen zu frühen Beginn. Prinzipiell zeigen Kinder und Jugendliche beim Ausdauertraining die gleichen körperlichen Anpassungserscheinungen wie Erwachsene, d.h. auch Kinder verbessern durch regelmäßiges Ausdauertraining ihre Ausdauerleistungsfähigkeit.



Ausdauertraining mit Kindern

Durch regelmäßiges Ausdauertraining wird das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Stoffwechselerkrankungen und Übergewicht gesenkt. Die allgemeine körperliche Widerstandsfähigkeit wird gleichzeitig erhöht und Entspannung und Wohlbefinden gefördert.

6-min-Lauf

Bei diesem Test laufen die Kinder auf einer mit Hütchen markierten Runde in 6 Minuten so viele Runden wie möglich (die Distanz wird gemessen).

Beanspruchte motorische Fähigkeit: **aerobe Ausdauer**

Trainingsmethoden

Die Freude am Ausdauertraining steht und fällt mit der Art der Durchführung. Deshalb sind folgende Dinge zu beachten:

- ✓ Umfang vor Intensität – lieber länger und langsamer! Das Ziel sollte das Durchhalten einer 20-minütigen Dauerbelastung sein (mit 5 Minuten beginnen und steigern).
- ✓ Geeignete Methoden sind die Varianten der Dauer- methode (Geländelauf, Waldlauf, Crosslauf, Hinder- nislauf, Fahrtspiel, Orientierungslauf in kindgemäßer Ausführung) und intervallartige Belastungen (kleine Spiele, kleine Mannschaftsspiele, Staffeln).
- ✓ Die Ausdauerschulung sollte in irgendeiner Form, insbesondere in Spielform, in jeder Sportstunde in ausreichendem Maße durchgeführt werden.
- ✓ Laufintensive Fang- und Ballspiele eignen sich hervor- ragend, um spielend Verbesserungen der Ausdauer- leistung zu erzielen. Die körperliche Anstrengung rückt dabei in den Hintergrund.
- ✓ Zusatzaufgaben und alternative Bewegungsformen, die vom „normalen“ Laufen abweichen, schaffen zusätzliche koordinative und kognitive Reize, lenken von der Belastung ab und verhindern Monotonie, Langeweile oder auch Überbeanspruchung.
- ✓ An größere Belastungsumfänge sind gerade ausdauer- schwache Kinder behutsam heranzuführen.

Trainingsübungen für zu Hause

Möglichkeiten zur Verbesserung der Ausdauer:

- ✓ Radfahren: Eine Radtour eignet sich hervorragend als Aktivität für die gesamte Familie.

- ✓ Wandern: Das Wandern mit Kindern sollte in abwechslungsreichem Gelände passieren. Zusätzliche Aufgaben (unterschiedliche Blumen pflücken, nach Tieren Ausschau halten, kleine Kletteraufgaben, usw.) lenken von der Anstrengung ab und lassen die Kinder die Natur bewusst erleben.

- ✓ Schnurspringen: Beim Schnurspringen wird neben der Kraftausdauer auch die Koordination geschult. Eine Erhöhung der Schwierigkeit ist durch zusätzliche Aufgaben möglich: mit/ohne Zwischensprung, auf einem Bein, Tempovariation, usw.

- ✓ Trampolinspringen: ein Trampolin passt in fast jeden Garten oder auch ins Kinderzimmer. Neben der Ausdauer wirkt sich Trampolinspringen auch positiv auf die Gesamtkoordination des Kindes aus.

- ✓ Trendsportarten wie Inlineskaten oder Rollerfahren machen den Kindern großen Spaß und fördern zudem Ausdauer und Koordination.

- ✓ Schwimmen: Motivieren Sie Ihr Kind auf spielerische Art und Weise auch längere Strecken zu schwimmen.



Schnurspringen: Beim Schnurspringen können sich Kinder so richtig „auspowern“ und erfahren dabei einen recht umfassenden Trainingsreiz. Das Schnurspringen wirkt sich positiv auf die Ausdauer, die Kraft und auf die Koordination aus. Durch vielseitige Variationsmöglichkeiten kann der Schwierigkeitsgrad verändert werden: beidbeinig/einbeinig, mit/ohne Zwischensprung (auch abwechselnd 2x mit/2x ohne Zwischensprung), abwechselnd 2x linkes/2x rechtes Bein, Sprungseil rückwärts drehen, Pferdchenhüpfen, usw.)

Koordination

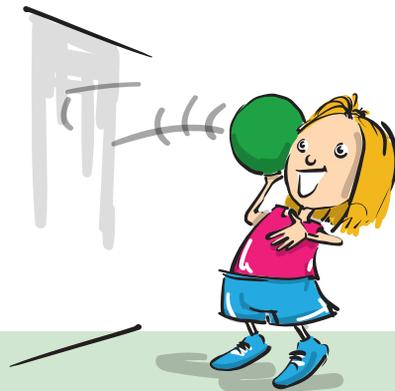
Gut ausgeprägte koordinative Fähigkeiten sind die Basis für eine zweckmäßige und sichere Ausführung einer Vielzahl motorischer Handlungen im Alltag und im Sport und verbessern die Lernfähigkeit für sportliche Bewegungen. Je besser die koordinativen Fähigkeiten, desto schneller und effektiver können neue Bewegungen erlernt werden.



Hürden-Bumerang-Lauf

Bei diesem Test durchläuft das Kind einen Koordinationsparcours möglichst schnell.

Beanspruchte motorische Fähigkeit:
Koordination (Koordination unter Zeitdruck; Gewandtheit und Orientierungsfähigkeit)



Werfen und Fangen

Die Aufgabe dieses Tests ist, aus einer Entfernung von 1,5 m und innerhalb von 30 Sekunden einen Handball (Gr. 1) einarmig möglichst oft gegen die Wand zu werfen und wieder sicher zu fangen.

Beanspruchte motorische Fähigkeit:
Koordination (Differenzierungs- und Orientierungsfähigkeit unter Präzisions- und Zeitdruck)

Koordinationstraining mit Kindern

Im Kindesalter liegen aufgrund der Entwicklung des Gehirns und seiner hohen Anpassungsfähigkeit besonders günstige Voraussetzungen für die Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten vor. Zu keinem Zeitpunkt im Leben ist die koordinative Schulung daher so erfolgreich und wichtig.

Mangelhafte koordinative Fähigkeiten sind meistens nicht auf unzureichende Anlagen, sondern auf unzureichende Förderung und Training zurückzuführen.

Deshalb ist es auch wichtig, dass diese Phase der besten Trainierbarkeit optimal genutzt wird. Den Kindern sollen möglichst vielseitige Bewegungsmöglichkeiten geboten werden, sodass sie viele unterschiedliche Bewegungserfahrungen sammeln können.

Trainingsmethoden

- ✓ Den Kindern sollten vielseitige Bewegungserfahrungen ermöglicht werden. Dies wird durch ständiges variieren und kombinieren der Übungsmethoden und -inhalte erreicht.
- ✓ **Methodische Maßnahmen:** Variation der Bewegungsausführung, Übungen mit Rhythmus- und Tempowechsel, Veränderung der äußeren Bedingungen, Kombinieren von Bewegungsaufgaben, Üben unter Zeitdruck, Variation der Informationsaufnahme
- ✓ Das Training der koordinativen Fähigkeiten sollte in erholtem Zustand nach dem Aufwärmen erfolgen.
- ✓ Viele unterschiedliche Sportarten probieren und dabei die sportlichen Grundtechniken erlernen! Damit erfolgt eine erhebliche Erweiterung des Bewegungsschatzes.

Übungsbeispiele zu methodischen Maßnahmen

Variation der Bewegungsausführung

Übungen mit Rhythmus- und Tempowechsel; Lauf-ABC: kleine/große Schritte, Skipping, rückwärts/seitwärts Laufen, usw.; Seilspringen: mit/ohne Zwischensprung, langsam/schnell, einbeinig, usw.

Veränderung der äußeren Bedingungen

Übungen in unterschiedlichem Gelände, Verkleinerung/Vergrößerung des Spielfeldes, Seilspringen auf verschiedenen Unterlagen (Trampolin, unterschiedliche Matten, Weichboden, usw.)

Kombinieren von Bewegungsfertigkeiten

Verbinden verschiedener gymnastischer oder turnerischer Elemente; Ball hochwerfen und fangen auf instabilem Untergrund (z.B. Balancierbrett); Paarweise einen Ball zuwerfen und fangen z.B. auf einem Bein oder auf einer umgedrehten Langbank; Einbeinstand auf Kippbrett oder Drehkreisel mit Zusatzaufgaben

Üben unter Zeitdruck

Reaktionsschulende Übungen, Hindernisläufe auf Zeit

Variation der Informationsaufnahme

Balancieren mit Blick nach oben oder verbundenen Augen; Reaktion auf unterschiedliche Kommandos (Handzeichen, Zuruf, Berührung)



1) Gummihüpfen: Bestimmt kennen viele dieses Spiel, das immer noch sehr beliebt ist, aus der eigenen Kindheit. Zwei Spieler stehen sich mit dem Gesicht zugewandt gegenüber und haben zwischen den Beinen ein Gummiseil gespannt. Ein dritter Spieler hüpfet nun in, auf oder zwischen diesem Gummiband in vorher verabredeten Rhythmen. Begeht er einen Fehler, so ist der Nächste an der Reihe. Gelingt ihm der fehlerfreie Ablauf, so wird der Schwierigkeitsgrad erhöht.

Erhöhung des Schwierigkeitsgrades: Gummiseil höher spannen (Wade, Knie, Hüfte), Verengung/Verbreiterung der Fußstellung (enger/ breiter gespanntes Gummiseil)

Rhythmus kann etwa sein: Seite (rechts), Seite (links), Mitte, Breite (jeweils ein Bein außerhalb des Gummiseils), Seite (rechts), Seite (links), Mitte, raus (mit beiden Beinen raus)

2) Life Kinetik: Zwei Tennisbälle werden parallel hochgeworfen und mit überkreuzten Händen wieder gefangen (anschließend umgekehrt). Variation: beim Überkreuzen ist abwechselnd die linke oder rechte Hand oben, usw. Weitere Übungen finden Sie im Buch „Life Kinetik – Gehirntraining durch Bewegung“ von Horst Lutz.



Trainingsübungen für zu Hause

Die Koordination wird bei jeder Sportart auf unterschiedliche Art und Weise gefördert. Regelmäßiges Sporttreiben führt daher automatisch zu einer Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten.

Folgende Spiele und Übungsmaterialien eignen sich hervorragend, um unterschiedliche koordinative Fähigkeiten mit Kindern sowohl im Freien als auch zu Hause zu trainieren:

- ✓ Reaktionsfähigkeit: z.B. Frisbee spielen; Reaktionsbälle, die beim Aufkommen auf den Boden die Richtung wechseln; Fangspiele

- ✓ Gleichgewichtsfähigkeit: z.B. Slacklining (über ein Seil balancieren), Sitzball (das eigene Gewicht ausgleichen, ohne den Boden zu berühren), Balancierkreisel (stehen bleiben, ohne dass die Seiten des Kreisels den Boden berühren), Pedalo fahren (Spielgerät zur Fortbewegung).
Je nach Könnensniveau: Zusatzaufgaben wie z.B. Zuwerfen eines Balles

- ✓ Rhythmisierungsfähigkeit: z.B. jegliche Art von Bewegung zur Musik, Jonglieren mit Bällen oder Tüchern, Seilspringen mit vorgegebenem Rhythmus, Lauf- und Sprungvarianten an der Koordinationsleiter

- ✓ Orientierungsfähigkeit: z.B. mit verbundenen Augen das eigene Zuhause erkunden (eine Begleitperson sollte auf mögliche Verletzungsrisiken aufmerksam machen); Orientierungsläufe in der Natur mit anderen Kindern oder den Eltern

- ✓ Differenzierungsfähigkeit: z.B. Ball prellen/Zielwürfe/Zuspiel zu zweit/ gegen die Wand mit unterschiedlichen Bällen und Distanzen

1) Gleichgewicht halten: Auf einer umgedrehten Langbank (zu Hause kann das beispielsweise auch ein Holzbrett sein) das Gleichgewicht halten/balancieren. Erhöhung des Schwierigkeitsgrades durch Zusatzaufgaben: Ball zuwerfen (fangen und zurückspielen), gleichzeitig zwei Tennisbälle zuwerfen, usw.

2) Balancierbrett: Ein Balancierbrett (oder auch Balancekissen) eignet sich hervorragend zur Schulung des Gleichgewichtssinnes. Durch Zusatzaufgaben (nach oben schauen, Arme an die Hüfte anlegen, bis hin zu jonglieren) kann der Schwierigkeitsgrad weiter erhöht werden.

3) Pedalo-Fahren: Pedalos gibt es in unterschiedlichen Ausführungsvarianten mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden. Wenn das Fahren bereits gut beherrscht wird, kann durch Zusatzaufgaben (Arme verschränken, Augen schließen, Bälle zuwerfen) oder Wettkämpfe der Schwierigkeitsgrad weiter erhöht werden.



1



2



3

1



2





Grundübung zu den Übungsbeispielen 1 und 2 ist jene, einen Ball gegen die Wand zu werfen und diesen wieder sicher zu fangen. In weiterer Folge kann durch unterschiedliche Variationen der Schwierigkeitsgrad gesteigert werden:

1) Ball gegen die Wand Dabei stellt sich das Kind in einem Abstand von ca. 2 Metern mit einer leichten Grätsche mit dem Rücken Richtung Wand. Nun wird der Ball durch die Beine gegen die Wand geworfen und seitlich vom Körper wieder gefangen. Die Position dabei nicht verlassen (Zehen zeigen immer weg von der Wand).



2) Ball gegen die Wand Ausgangsstellung ist die gleiche wie bei Übung 1. Nun wird der Ball an einer Körperseite gegen die Wand geworfen und an der anderen Körperseite wieder gefangen.

Das Üben mit dem Gymnastikball macht den Kindern für gewöhnlich großen Spaß. Auch zur Gleichgewichtsschulung kann dieser bestens eingesetzt werden.

3) Pezziball Auf dem Pezziball sitzend versucht das Kind die Füße vom Boden anzuheben und das Gleichgewicht in dieser Position zu halten. Schwieriger wird es, wenn das Kind versucht in kniender Position im Gleichgewicht zu bleiben.

4) Pezziball Natürlich ist es auch hier möglich, durch Zusatzaufgaben die Kinder weiter zu fordern.

Beweglichkeit

Im Kindesalter ist die Beweglichkeit grundsätzlich sehr gut ausgeprägt. Eine allgemeine Beweglichkeitsschulung dient in diesem Alter der langfristigen Vermeidung von Einseitigkeit und muskulären Dysbalancen.



Stand and reach

Bei diesem Test steht das Kind auf einem Messhocker (ohne Schuhe), beugt den Oberkörper nach vorne ab und führt dabei die Hände entlang einer Skala möglichst weit nach unten. Die Beine sind immer gestreckt, beide Hände werden parallel nach unten geführt.

Beanspruchte motorische Fähigkeiten: **komplexe Beweglichkeit der rückwärtigen Rumpfmuskulatur (Wirbelsäulenmuskulatur) und Beinmuskulatur (Oberschenkelrückseite und Wadenmuskulatur).**

Beweglichkeitstraining mit Kindern

Eine gute Beweglichkeit ist in allen Sportarten und in jedem Alter wichtig. Im Kindesalter liegt das Ziel des Beweglichkeitstrainings in der Vermeidung von muskulären Dysbalancen. Dafür eignet sich insbesondere ein kraftorientiertes Training zur Stabilisierung des aktiven und passiven Bewegungsapparates. Dabei wird in weiterer Folge die Beweglichkeit optimiert.

Trainingsmethoden

- ✓ Bis zum zehnten Lebensjahr sollte überwiegend ein allgemeines, spielerisches Beweglichkeitstraining durchgeführt werden, das dem Bewegungsdrang der Kinder entgegenkommt.
- ✓ Vorwiegend aktiv-dynamische Beweglichkeitsübungen wählen.
- ✓ Die Beweglichkeit sollte, besonders im Kindes- und Jugendalter, nicht grenzenlos entwickelt werden.
- ✓ Bei der Feststellung einer übergroßen Beweglichkeit in Verbindung mit Anzeichen einer Haltungsschwäche sollte Wert auf eine muskuläre Kräftigung gelegt werden.

Trainingsübungen für zu Hause

- ✓ Übungen zur Verbesserung der Beugefähigkeit
- ✓ Übungen zur Verbesserung der Verwindungsfähigkeit der Wirbelsäule
- ✓ Übungen zur Verbesserung der seitlichen Wirbelsäulenbeweglichkeit
- ✓ Kombinierte Übungen zur Schulung der Wirbelsäulenbeweglichkeit





1) Achterball: Zwei etwa gleich große Kinder stehen Rücken an Rücken im Abstand von ca. einem Meter. Beide drehen nun den Oberkörper nach links und übergeben einen Ball hinter dem Rücken des Partners. Anschließend auf der anderen Seite. Der Ball beschreibt so eine Acht um die beiden Partner.
Ziel: Verbesserung der Rumpfbeweglichkeit.
 Variation: Beide drehen sich auf dieselbe Seite.

2) Partnerdrehen: Zwei Partner reichen einander die Hände. Beide führen dann die Arme im großen Bogen nach oben über ihre Köpfe auf die andere Seite, ohne die Hände loszulassen, und drehen mit dem Körper mit. Nach drei bis vier Wiederholungen einen Richtungswechsel durchführen.
Ziel: Oberkörper- und Rumpfmuskulatur dehnen

3) Acht-rollen: Aus der Grätschstellung einen Ball in einer Acht um den linken und rechten Fuß rollen. Dabei immer auf die entsprechende Seite tief gehen (Knie beugen). Die Füße haben festen Stand und heben nicht vom Boden ab.
Ziel: Dehnung der Adduktoren.

4) Oben nehmen – unten durch: Eine weitere Partnerübung zur Schulung der Hüftbeugefähigkeit und der Rumpfbeweglichkeit.





Schulung der Rumpfbeweglichkeit und Hüftbeugefähigkeit:

- 1) Den Ball vor und hinter dem Körper auf den Boden legen.
- 2) Den Ball um die gestreckten Beine und den Rücken rollen.
- 3) Den Ball vor dem Körper an den Partner übergeben – hinter dem Körper vorbeirrollen – wieder retour.
Je enger die Beinstellung, desto schwieriger wird die Übung.

BMI – Body Mass Index

$$\text{BMI} = \frac{\text{Gewicht in kg}}{(\text{Größe in m})^2}$$

Der Body Mass Index (BMI) ist eine Maßzahl zur Bewertung des Körpergewichts in Relation zur Körpergröße.

Mädchen: Interpretation des BMI ihres Kindes nach Kromeyer-Hauschild (2001):

Alter	Untergewicht	Normalgewicht	Übergewicht	Starkes Übergewicht
6	<13,6	15,4	>18,0	>19,7
6,5	<13,6	15,5	>18,2	>20,0
7	<13,7	15,6	>18,5	>20,4
7,5	<13,8	15,8	>18,9	>20,9
8	<13,9	16,0	>19,3	>21,5
8,5	<14,0	16,3	>19,7	>22,0
9	<14,2	16,5	>20,0	>22,5
9,5	<14,3	16,7	>20,4	>23,0
10	<14,5	16,9	>20,8	>23,5

Burschen: Interpretation des BMI ihres Kindes nach Kromeyer-Hauschild (2001):

Alter	Untergewicht	Normalgewicht	Übergewicht	Starkes Übergewicht
6	<13,8	15,5	>17,9	>19,4
6,5	<13,8	15,5	>18,1	>19,8
7	<13,9	15,7	>18,3	>20,2
7,5	<14,0	15,8	>18,7	>20,6
8	<14,1	16,0	>19,0	>21,1
8,5	<14,2	16,2	>19,4	>21,6
9	<14,3	16,4	>19,8	>22,2
9,5	<14,5	16,7	>20,2	>22,8
10	<14,6	16,9	>20,6	>23,4

Beachten Sie, dass bei Kindern gleichen Geschlechts und mit gleichem kalendarischen Alter aufgrund von unterschiedlichem, biologischem Alter (Entwicklungsstand) die BMI-Werte voneinander abweichen können und entsprechend interpretiert werden müssen.

Allgemeine Trainingsem

Kennzeichen der motorischen Entwicklung bei Kindern zwischen 6 und 10 Jahren:

- ✓ ausgeprägter Bewegungsdrang
- ✓ gute allgemeine motorische Lernfähigkeit
- ✓ besonders günstige Voraussetzung für die koordinative Schulung
- ✓ relativ hohe Belastungsfähigkeit und rasche Erholung nach Belastungen
- ✓ sportlich wenig aktive Kinder weisen oftmals deutliche Rückstände bei motorischen Fähigkeiten auf, die später nur schwer aufzuholen sind

daraus leiten sich folgende allgemeine Empfehlungen ab:

- ✓ Den Bewegungsdrang der Kinder fördern und vielseitige Bewegung ermöglichen. Dadurch wird die Bewegungsfreude erhalten!
- ✓ Tägliche Bewegung in den Alltag der Kinder integrieren
- ✓ Möglichst viele Sportarten ausprobieren
- ✓ Keine zu frühe Spezialisierung: die allgemeine, vielseitige sportliche Ausbildung steht immer im Mittelpunkt – vielfältige Bewegungserfahrungen sollen gesammelt werden
- ✓ Der Schwierigkeitsgrad der Übung soll die Kinder fordern, aber nicht überfordern (bei der Übungsgestaltung immer vom Einfachen zum Schweren)
- ✓ Koordinationstraining vor Konditionstraining

Der Sportverein ist eine ideale Möglichkeit für ein außerschulisches Bewegungsangebot.



Seien Sie ein gutes Vorbild!

Empfehlung 6 – 10 Jahre

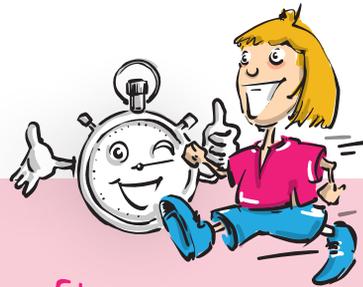


Ausdauer

Unsystematische, vielseitige Ausdauerbelastung über Sportarten wie u. a. Radfahren, Schwimmen, Skilanglauf, Wandern oder Inline-Skating.

Achten Sie darauf, Ihr Kind durchaus zu fordern, aber nicht zu überfordern. Der Spaß an der Bewegung sollte auf keinen Fall verloren gehen. Sie können die Intensität mit dem Sprechtempo kontrollieren. (Ist das Sprechen noch möglich = ideale Intensität, ist das Sprechen nicht möglich = hohe Intensität)

(2-3x pro Woche)



Kraft, Schnelligkeit, Koordination

Verbesserung der Kraftfähigkeiten über kindgerechtes Krafttraining mit Schnelligkeits- und Koordinationsanteilen

Je Bewegungsstunde können unterschiedliche Schwerpunkte gewählt werden. z.B. Zirkeltraining mit 6-8 Übungen: Dazu können Sie unterschiedliche Übungen aus dem Bereich Kraft, Schnelligkeit und Koordination aus der Broschüre auswählen. Den Schwierigkeitsgrad passen Sie an das Könnensniveau des Kindes an und steigern diesen von Training zu Training leicht.

weitere Möglichkeiten: Ausflug in die Kletterhalle, Kinderturnen im Turnverein

(2-3x pro Woche)

Literatur

Augste, C., Jaitner, D. (2010). In der Grundschule werden die Weichen gestellt. Sportwissenschaft 2010 · 40: 244–253.

Bös, K., Oberger, J., Lämmle, L., Opper, E., Romahn, N., Tittlebach, S., Wagner, M., Woll, A., Worth, A. (2008) Motorische Leistungsfähigkeit von Kindern. In Werner Schmidt (Hrsg.), Zweiter Deutscher Kinder- und Jugendsportbericht. Schwerpunkt: Kindheit (137-157). Schorndorf: Hofmann.

Bös, K., Opper, E. & Woll, A. (2002): Fitness in der Grundschule. Förderung von körperlich-sportlicher Aktivität, Haltung und Fitness zum Zwecke der Gesundheitsförderung und Unfallverhütung. Wiesbaden: Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung. Projektabschlussbericht.

Dordel, S. (2000): Kindheit heute: Veränderte Lebensbedingungen = reduzierte motorische Leistungsfähigkeit? Sportunterricht, 49 (11), 341-349.

Fröhlich, M., Gießing, J., Strack, A. (2009). Kraft und Krafttraining bei Kindern und Jugendlichen – aktueller Stand. Leistungssport 2/2009.

Kromeyer-Hauschild, K.; Wabitsch, M.; Kunze, D. et al. (2001). Perzentile für den Body-Mass-Index für das Kindes- und Jugendalter unter Heranziehung verschiedener deutscher Stichproben. Monatsschrift Kinderheilkunde 2001; 149: 807-818.

Sygyusch, R. (2006). Körperlich-sportliche Aktivität von Kindern und Jugendlichen- ein Beitrag für die Gesundheit? Spectrum 18 (1). 54-73.

Weineck, J. (2003). Optimales Training. Leistungsphysiologische Trainingslehre unter besonderer Berücksichtigung des Kinder- und Jugendtrainings. Balingen: Spitta.

Weineck, J. (2010). Optimales Training. Balingen: Spitta Verlag.

IMPRESSUM

Medieninhaber/Herausgeber: 4. Auflage © September 2021, Amt der Oö. Landesregierung, Direktion Gesellschaft, Soziales und Gesundheit, Landessportdirektion, Stockbauernstr. 8, 4021 Linz; Telefon: +43 (0)732/77 20 -76 101 sport.post@ooe.gv.at, www.sport-ooe.at **Redaktion:** Mag. Franz Hinterkörner, Landessportdirektion **Grafik/Layout:** b2 Werbeagentur, www.bzwei.at **Fotos:** Foto LUI, www.fotolui.at; Land OÖ, www.fotolia.at **Cartoons:** Rupert Hörbst, www.hoerbst.net **Druck:** bts Druckkompetenz GmbH, www.bts.at
DVR: 0069264

WIE FIT BIST DU?



Sport



Sportland Oberösterreich

4021 Linz, Stockbauernstraße 8, +43(0)732/77 20 - 76 101

fit@ooe.gv.at, www.sport-ooe.at