



RheinlandPfalz



Land in  
Bewegung

# Rheinland-Pfalz "Land in Bewegung"...



## ...in der Schule!

Auflage Juni 2021



## Was ist „Land in Bewegung“?

„Land in Bewegung“ ist eine Landesinitiative der Landesregierung zwecks des gemeinsamen Ziels, alle Menschen in Rheinland-Pfalz zu mehr Bewegung und Sport zu motivieren. Die Initiative soll vorhandene und neue Bewegungsangebote vor Ort in den rheinland-pfälzischen Städten und Gemeinden bekannt und für alle Bürgerinnen und Bürger zugänglich machen. So soll die Initiative einen Beitrag für mehr Spaß an Bewegung und einen gesunden Lebensstil leisten.

Weitere Informationen finden Sie unter:  
[land-in-bewegung.rlp.de](http://land-in-bewegung.rlp.de).

## Warum „Land in Bewegung“ in der Schule?

Sport und Bewegung leisten besonders im Kindesalter einen enormen Beitrag zu der geistigen und körperlichen Entwicklung, dem allgemeinen Wohlbefinden und Konzentration und sorgen für Gemeinschaft, Inklusion und Integration. Kinder bewegen sich immer weniger und körperliche oder geistige Einschränkungen können drohen. Umso wichtiger ist es, Kinder zum Sport und einem aktiven Lebensstil zu motivieren und aktiveren.

Gemeinsam mit „Land in Bewegung“ können auch Sie eine **„Schule in Bewegung“** werden. Im Folgenden werden einige einfache, aber erfolgreiche Ideen zur Umsetzung einer Bewegungsförderung in Ihrer Schule gelistet.





## Projekt Kanälchers

Die Fritz Walter Stiftung bringt mit ihren mobilen „Street-Soccer-Courts“ den Fußball auf Schulhöfe, Ascheplätze und Außenanlagen.

### Was ist das Kanälchers Projekt?

Ein Fußballturnier zum Mieten. Gespielt wird auf den „Street-Soccer-Courts“, Feldern mit den Maßen 15mx10m, mit Banden rund um das Feld und auf kleine Tore. Es spielen 4 gegen 4 Feldspieler, ohne Torwart und ohne Schiedsrichter. Besondere Regeln zum Fairplay werden außerdem bei einem Turnier genannt.

Schulen und interessierte Organisationen können sich solche Soccer-Courts kostenfrei für ein Turnier mieten. Innerhalb einer Stunde sind diese spielfertig aufgebaut.



### Wie läuft ein Turnier ab?

Überall kann gespielt werden, auf den Schulhöfen, Ascheplätzen, Rasen- und Kunstrasen sowie auf asphaltierten Plätzen. Wie in früheren Zeiten spielen alle Altersklassen miteinander.

Heute spielen auch Jungs und Mädels gemeinsam, die Regeln sind einfach und ein Schiedsrichter wird nicht benötigt.

Im Vordergrund stehen Spaß an der Bewegung und am Fußballspiel, das „Fair-Play“ und die **Integration** von Kindern aller Nationalitäten. Teilweise umrahmen Musik, Tanz, Torwandschießen oder Stationen zur gesunden Ernährung sowie zum DFB-Fußballabzeichen die Veranstaltungen.

### Wie kann ich weitere Informationen erhalten?

Alle Informationen und die Möglichkeit ein kostenfreies Kanälchers-Turnier zu buchen, erhalten Sie bei:

#### **Bernd Rieder**

E-Mail: bernd.rieder@fritz-walter-stiftung.de

Tel.: +49(0) 7276-501-502  
(Mobil: +49(0) 176-81442951)

Und unter:

<https://www.fritz-walter-stiftung.de/wettbewerbe/kanaelchers.html>

**Veranstalten Sie an Ihrer Schule ein inklusives und integratives Fußball-Turnier!**







# Bewegungssteine

## Natur bringt Kreativität, Bewegung und Spaß!

### Was sind Bewegungssteine?

Bewegungssteine sind kreativ gestaltete Steine, die zur Bewegung motivieren. Die Steine werden mit **#Bewegungssteine** oder **www.Bewegungssteine.de** versehen und dann ausgelegt. Bewegungssteine motivieren zum Suchen, Finden, Freuen, Bewegen, Posten und Weiterbewegen.

Die kunstvoll bemalten Steine können mit einer kleinen Aufgabe oder Bewegungstipps versehen werden. Wer die Steine bewegt, bewegt sich und bleibt fit, wer die Steine bemalt bleibt kreativ und bewegt sich im Kopf. Das Projekt bietet tolle Möglichkeiten der Bewegung und Begegnung über alle Generationen hinweg.

Die Steine können zum Beispiel gemeinsam in der Klasse gestaltet werden und dann innerhalb der Schulzeit, einer Klassenwanderung oder auch individuell mit der Familie in der Natur ausgelegt werden.

### Bewegungsstein gefunden?

Auch können die Steine gesucht und gefunden werden. Wird ein Stein gefunden, kann die darauf befindliche Übung absolviert werden. Anschließend wird er weitergetragen und wieder ausgelegt, damit andere sich darüber freuen können.



### Wie gestaltet man einen #Bewegungsstein?

1. Einen Stein suchen, der von der Größe gut in eine Hosentasche passt.
  2. Kreativ sein, den Stein bemalen und eine kleine Bewegungsübung platzieren (Beispiel: 3x Hampelmann, Strichmännchen in Aktion...).
- Den Stein gerne mit **#Bewegungssteine/** **Bewegungssteine.de** versehen.
3. Den Stein in die Welt tragen, wo er gut gefunden werden kann und niemanden stört.

### HINWEISE:

Fixiermittel oder Klarlack machen den Stein wetterfest  
Den Stein nicht auf öffentliche Wiesen, die gemäht werden, Fahrzeuge, in Geschäfte, in Lebensmittel- oder Kühlregale legen

## Verbinden Sie Kreativität mit Bewegung in Ihrer Schule!





## Bewegungssteine-Parcours

### Der kreative Aktivpfad zum Trainieren von Kraft, Ausdauer und Koordination

#### Was sind Bewegungsstein-Parcours?

Der Bewegungssteine-Parcours ist ein flexibler, individueller „do it yourself Bewegungs- und Fitness-Parcours“ in einem Baukastensystem. Er ist fast überall und ohne größere Kosten selbst zu gestalten und schnell umsetzbar.

Er besteht aus mittelgroßen Steinen, die am platzierten Ort verbleiben sollen und mit diversen Fitnessübungen und der Stationsnummern versehen sind. Es gibt zwei verschiedene Arten:

1. Der **Aktivtreff** als Zirkel-Parcours für ein Krafttraining auf engerem Raum (Schulhof, Turnhalle, Innenhof, Park etc.)
2. Der **Aktiv-Pfad** als Trimm-dich-Pfad für ein Kraft- und Ausdauertraining mit längerer Distanz zwischen den Stationen zum Gehen oder Laufen (im Park, Waldstrecken, Flussufern etc.).

#### Der Parcours

An verschiedenen Stationen werden nacheinander die unterschiedlichen Bewegungsübungen durchgeführt.

Je nach Schwerpunkt können Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination sowie Balance trainiert werden. An jeder Station ist eine spezifische Übung zu absolvieren.

Die Übungen werden im Allgemeinen so angelegt, dass bei aufeinander folgenden Übungen unterschiedliche Muskelgruppen belastet werden.

So können sich die jeweils unbelasteten Strukturen der anderen Körperregionen regenerieren.

#### Wie kann ich einen Parcours einrichten?

Ideen für Übungen für verschiedene Altersklassen befinden sich in den **Bastelmanualen** unter <https://land-in-bewegung.rlp.de/de/bewegungsgsangebote/landesweite-bewegungsaktionen/bewegunggssteine-parcours/>

Über das Kontaktformular können Sie sich gerne melden, sollten Sie Unterstützung bei der Einrichtung eines Bewegungssteine-Parcours benötigen.

Aufgrund der Größe muss im öffentlichen Raum die Genehmigung der Stadt bei Errichtung eines Parcours gegeben sein.

**Verbinden Sie Kreativität mit Bewegung in Ihrer Schule im großen Stil!**





## Bewegungsmotivatoren

### Motivieren Sie Ihre Schüler zur Bewegung und werden Sie gemeinsam mit Ihrer Klasse zu Bewegungsmotivatoren!

#### Was sind Bewegungsmotivatoren?

Bewegungsmotivatoren können Kinder und auch Erwachsene (z.B. Lehrerinnen und Lehrer) sein. Wie der Name verrät, agieren sie als Vorbild und Motivator für Bewegung in der Schule und im Umfeld. Ausgestattet werden unsere Motivatoren mit einem Silikonbändchen, um direkt erkennbar zu sein. Gemeinsam motivieren sie andere Personen zu mehr Sport und Bewegung. Dabei ist der Kreativität keine Grenze gesetzt.

#### Zu was kann ein Bewegungsmotivator motivieren?

Zum Beispiel können Sie als Lehrkraft Ihre Schüler zu Bewegungsmotivatoren küren, indem Sie mit ihnen beispielsweise an Bewegungsaktionen wie dem Bemalen der Bewegungssteine teilnehmen. Alternativ können Sie auch eigne Ideen zur Bewegungsförderung in Ihrer Schule umsetzen.

Alle Kinder und Lehrkräfte, die zur Bewegung motiviert werden konnten, werden automatisch zu Bewegungsmotivatoren und dürfen das Silikonbändchen tragen.

#### Wie werde ich ein Bewegungsmotivator?

Beantragen Sie für Ihre Schule ein Paket mit Motivator-Bändchen. Schicken Sie uns dazu eine E-Mail an: [Rheinland-Pfalz-Land-in-Bewegung@mdi.rlp.de](mailto:Rheinland-Pfalz-Land-in-Bewegung@mdi.rlp.de) mit dem Betreff:

„Bewegungsmotivatoren“. Wir melden uns und senden Ihnen eine Ausstattung nach Ihrem Bedarf zu.

Die Bänder gibt es in drei verschiedenen Größen:

Kinder - 152mm  
Teenager 182mm  
Erwachsene - 202mm



(Muster Motivator-Bändchen)





## Bewegungstagebuch

**Egal ob klasseninterne Wettbewerbe oder als Motivation zu mehr Aktivität im Alltag der Kinder. Das Bewegungstagebuch ist multipel einsetzbar.**

### Was ist das Bewegungstagebuch?

Mit dem Bewegungstagebuch lassen sich innerhalb eines Klassenverbandes oder der Schule unternommene Sport- und Bewegungsaktivitäten der Kinder festhalten.

### Inspirationen zur Verwendung eines Bewegungstagebuches

- Vergleich der Sport- und Bewegungsaktivität innerhalb der Klasse oder gesamten Schule
- Kindern Bewegungsaufgaben stellen, z.B. wöchentlich 200 Sport- und Bewegungsminuten mit ihrer Lieblingssportart zu sammeln und diese im Bewegungstagebuch dokumentieren (evtl. mit Belohnungssystem)
- Bewegungsaktionen wie Müllsammelaktion, Wandertage oder sonst. Schulausflüge
- Bewegungsprojekte mit bestimmten (kurzfristigen) Zielen wie z.B. Schüler/innen auf das Sportabzeichen oder einen bevorstehenden Lauf vorzubereiten, an dem dann alle gemeinsam teilnehmen. Denkbar wäre auch die Vorbereitung auf einen gemeinsamen Wanderausflug
- Anreiz können lustige Aufkleber, Wahl eines Lieblingsspiels im Rahmen einer Sportstunde etc. sein

Im Anhang finden Sie bereits die PDF-Version des Bewegungstagebuchs zum Ausdrucken und Verwenden.







## The Daily Mile

The Daily Mile ist einfach und kostenlos. Kinder ab 4 Jahren werden dabei fit fürs Leben und Lernen gemacht, indem sie ermutigt werden, jeden Tag für **15 Minuten** in ihrer Schule zu laufen.

### Was ist „The Daily Mile“?

Es geht dabei um eine physische Aktivität, die neben der körperlichen Fitness auch das soziale, emotionale und mentale Wohlbefinden fördert. The Daily Mile findet draußen an der frischen Luft statt, während des Schultages und zu einer vom Lehrpersonal frei gewählten Uhrzeit. Die Kinder laufen in ihrer Alltagskleidung; eine spezielle Ausstattung oder Ausrüstung ist nicht notwendig. Die Lehrkräfte bestimmen für ihre Klassenverbände, wann und wie „The Daily Mile“ absolviert wird. Die Kinder nehmen die Vorteile mit nach Hause, werden widerstandsfähiger, schlafen besser und ermutigen die Familie zu mehr Bewegung.



### Welche Vorteile hat man als Partnerschule?

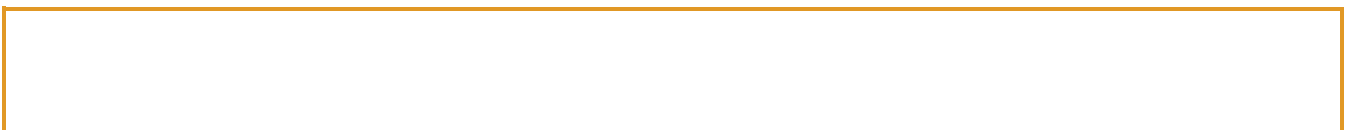
- ✓ Willkommenspaket (viel Infomaterial, Aufkleber, Tattoos, etc.)
- ✓ Keine Verpflichtungen oder Kosten
- ✓ Jedes Kind kann mitmachen (Förderung Inklusion und Integration)
- ✓ Gesteigerte Aufmerksamkeit der Kinder im Unterricht
- ✓ Einfacher, zeitsparender und risikoarmer Weg, Kinder an der frischen Luft zu bewegen und zur Bewegung zu begeistern
- ✓ Offizielle Listung der Partnerschule auf der weltweiten Karte/ Mitglied in einer internationalen Community
- ✓ Verwendung des Logos als offizielle Partnerschule

### Wie kann meine Schule Partnerschule werden?

Um Partnerschule zu werden Bedarf es lediglich einer Anmeldung unter:

[www.thedailymile.de/anmeldung](http://www.thedailymile.de/anmeldung)

Alle Infos rund um die Initiative „The Daily Mile“ erhalten Sie unter: [www.thedailymile.de](http://www.thedailymile.de)







## Kooperationen Schule und Verein

Über mögliche Kooperationen zwischen Ganztagschulen und Vereine können Sie sich hier informieren.

Qualifizierungsmaßnahmen für den Sport im Ganztage des Landessportbundes Rheinland-Pfalz wie die Übungsleiter B Ausbildung „Sport im Ganztage“ und Fortbildungsseminare können zu einem erfolgreichen Konzept der Vernetzung von Schulen und Vereinen beitragen.

Die ausführliche Handreichung zu den Ganztage Schulen-Kooperationen können Sie unter

[lsb-rlp.de/themen/sportentwicklung/schule-sportverein/kooperation-mit-ganztage-schule](http://lsb-rlp.de/themen/sportentwicklung/schule-sportverein/kooperation-mit-ganztage-schule) nachlesen.

Direkte Ansprechpersonen für Ihre Region finden Sie nachstehend:

### **Ansprechpartnerin Landessportbund Rheinland-Pfalz**

Katrin Riebke  
Telefon: 016131 – 2814102  
E-Mail: [k.riebke@lsb-rlp.de](mailto:k.riebke@lsb-rlp.de)

### **Ansprechpartner\*innen bei den regionalen Sportbünden**

#### **Sportbund Pfalz**

Pierre Anthonj  
Telefon: 06131/3411237  
E-Mail: [pierre.anthonj@sportbund-pfalz.de](mailto:pierre.anthonj@sportbund-pfalz.de)

#### **Sportbund Rheinhessen**

Lena Hornberger  
Telefon: 06131/2814210  
E-Mail: [l.hornberger@sportbund-rheinhessen.de](mailto:l.hornberger@sportbund-rheinhessen.de)

#### **Sportbund Rheinland**

Ines Cukjati  
Telefon: 0261/135274  
E-Mail: [ines.cukjati@sportbund-rheinland](mailto:ines.cukjati@sportbund-rheinland)

Alle Infos unter: [lsb-rlp.de/themen/sportentwicklung/schule-sportverein/kooperation-mit-ganztage-schulen](http://lsb-rlp.de/themen/sportentwicklung/schule-sportverein/kooperation-mit-ganztage-schulen)





## „Kinder stark machen“



„Kinder stark machen“ ist eine Initiative der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) und soll Kinder stark resistent gegen diverse Suchtproblematiken machen. Dabei ist Bewegung ein essentieller Lehrbestandteil.

### Das „Kinder stark machen“-Paket mit Spieleset und Posterserie

Wenn Sie in Ihrer Schule eine Aktion oder eine Veranstaltung unter dem Motto „Kinder stark machen“ durchführen möchten, stellt Ihnen die BZgA ein kostenloses Materialpaket zur Verfügung.

Das „Kinder stark machen“-Paket enthält Broschüren und Faltblätter zum Thema Suchtvorbeugung, T-Shirts / Leibchen, ein Banner sowie Spiel- und Werbematerialien (u. a. Geburtstagskalender, Reflektoren, Stadt-Land-Tier-Blöcke, Eindrückplakate).

Das Spieleset enthält ein Seil (6 m), 20 Luftballons, 12 Jongliertücher, 10 Augenbinden und eine CD mit dem „D.I.S.C.O.“-Song von „Kinder stark machen“-Botschafterin und KiKA-Moderatorin Singa Gätgens. Eine ausführliche Anleitung mit 15 Ideen für Bewegungs- und Vertrauensspiele erklärt, wie diese Materialien eingesetzt werden können. Die Posterserie besteht aus vier bunten Motiven zu den Begriffen *Vertrauen*, *Anerkennung*, *Teamgeist* und *Freiraum*. Die Motive gibt es auch im praktischen Postkartenformat zum Verteilen und liegen dem Paket bei.

### Wie kann meine Schule ein Aktions-Paket erhalten?

Sie können das Aktions-paket ganz einfach über das Bestellformular der Initiative bestellen. Mit dem folgenden Link gelangen Sie auf die Aktionsseite

[kinderstarkmachen.de/unterstuetzung/sportverein/kinder-stark-machen-paket/](http://kinderstarkmachen.de/unterstuetzung/sportverein/kinder-stark-machen-paket/)

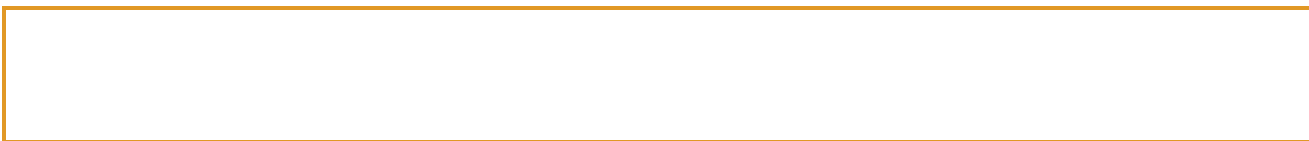
Das Servicetelefon steht Ihnen für weitere Fragen gerne zur Verfügung

**Tel: 06173 – 702 729**

Die einzelnen Paketinhalte sind auf die Einrichtung und die Altersstufe der Kinder zugeschnitten.  
(Aktions-Paket)



Weitere interessante Themen und Möglichkeiten der Suchtprävention und Aktivierung erhalten Sie ebenfalls auf der Seite der BZgA: [kinderstarkmachen.de](http://kinderstarkmachen.de)





# Bewegungstagebuch

Woche:

Mein Name: \_\_\_\_\_

Tag	Das habe ich gemacht	Wie lange?	Schritte	Bestätigung

<p><b>Meine Bewegungs-Aktion:</b></p>	<p>Stempel</p>
---------------------------------------	----------------

Ich habe alles richtig eingetragen:

\_\_\_\_\_  
(Unterschrift Schüler/in)

\_\_\_\_\_  
(Unterschrift Lehrer/in)

