

Fit?

Bewegung hält dich nicht nur körperlich fit, sondern hebt auch deine Stimmung.

Wie viel bewegst du dich? Wie fit bist du? Versuche, die Fragen ehrlich zu beantworten.

Wieviel Zeit verbringst du täglich am Computer oder vor dem Fernseher?

- Gar keine Zeit
- Bis zu 30 Minuten
- Bis zu einer Stunde
- Zwischen einer und zwei Stunden
- Mehr als zwei Stunden

Wie viel Bewegung hast du am Tag?

(Dazu gehören der Sportunterricht, der Fußweg zur Schule, Treppen steigen ...)

- Bis zu 30 Minuten
- Bis zu einer Stunde
- Zwischen einer und zwei Stunden
- Mehr als zwei Stunden

Wie oft steigst du zumindest 20 Treppenstufen am Stück?

- Mindestens 1x pro Tag
- Mindestens 2x pro Woche
- 1x pro Woche
- seltener als 1x pro Woche

Kommst du dabei außer Atem?

- Ja.
- Nein.

Versuche, zehn Sekunden mit geschlossenen Augen auf einem Bein zu stehen, ohne dich festzuhalten oder das zweite Bein abzustellen. Hat es funktioniert?

- Ja.
- Nein.

Stell dich auf ein Bein und versuche, 5x hintereinander in die Höhe zu springen, ohne das zweite Bein abzustellen. Hast du es geschafft?

- Ja.
- Nein.

Jede Bewegung zählt!

Bewegung schützt dich nicht nur vor Krankheiten und Übergewicht. Wer sich regelmäßig bewegt, fühlt sich auch einfach wohler.

Pro Tag sollten sich Jugendliche **zumindest eine Stunde** bewegen, dazu gehört der Fußweg zur Schule genauso wie ein Spaziergang oder der Sportunterricht. Wichtig ist, dass man dabei durchgehend **mindestens 10 Minuten** in Bewegung ist.

Mit Bewegung

- stärkst du deine **Knochen**.
- regst du dein **Herz-Kreislauf-System** an.
- kräftigst du deine **Muskeln**.
- erhältst du deine **Beweglichkeit**.
- verbesserst du deine **Geschicklichkeit**.

Mit welcher Bewegung erzielst du welche Wirkung?

Überlege zuerst, welche sportlichen Übungen dir einfallen und recherchiere anschließend im Internet und ergänze die Aufzählung.

Meine Knochen stärke ich mit ...*Hüpfen*.....

Mein Herz-Kreislauf-System rege ich an mit ...*Schwimmen*.....

Meine Muskeln kräftige ich mit

Meine Beweglichkeit verbessere ich mit

Meine Geschicklichkeit verbessere ich mit



Bewegung

- fördert dein **Selbstbewusstsein**.
- hilft dir, **Stress** zu **reduzieren**.
- hebt deine **Stimmung**.
- fördert deine **geistige Leistungsfähigkeit**.