

**Probiert
es aus!**

„Wie fit bin ich?“ Spielideen

**Vorbereitende Spiele und
Bewegungsimpulse zu den Teststationen**



Allgemeine Anmerkung

Die hier aufgeführten Spielideen sollen die Jugendlichen altersgerecht und spielerisch sowie mit Spaß und Freude auf die Aufgaben und Anforderungen des Fitness-Tests „Wie fit bin ich?“ vorbereiten. Die Gruppenstunden können durch regelmäßige kleine Spiele und Bewegungsimpulse aufgelockert werden. Das ist nicht nur gut für die körperliche Konstitution, sondern leistet auch einen Beitrag zu einem guten sozialen Miteinander und hilft, die Konzentration wieder zu stärken. Es gibt Spielideen in drei Kategorien: Koordination, Ausdauer und Kraft. Die unfallpräventiven Hinweise sorgen dafür, dass die Gruppenstunden nicht nur Spaß machen, sondern auch sicher sind. Viel Spaß bei der Umsetzung!

Allgemeine unfallpräventive Hinweise für die Umsetzung von Spielformen in den Gruppenstunden der Jugendfeuerwehr:

- Für die räumlichen/örtlichen Gegebenheiten sind geeignete Spiel- und Übungsabläufe zu wählen.
- Bewegungsintensive Spiele sollten erst nach einigen Aufwärmübungen durchgeführt werden.
- Von den Jugendlichen sind bewegungsfreundliche Kleidung, geeignetes Schuhwerk und das Ablegen oder Abkleben von Schmuck einzufordern.
- Inhalte sind dem Entwicklungsstand und Können der Jugendlichen anzupassen.
- Vor der Material- und Gerätenutzung ist eine Sicht- und gegebenenfalls Funktionsprüfung durchzuführen.
- Erste Hilfe muss gewährleistet sein.
- Die Leitung muss Kenntnisse über die Unfallgefahren der ausgewählten Spiele und Inhalte bzw. der eingesetzten Materialien und Geräte haben.



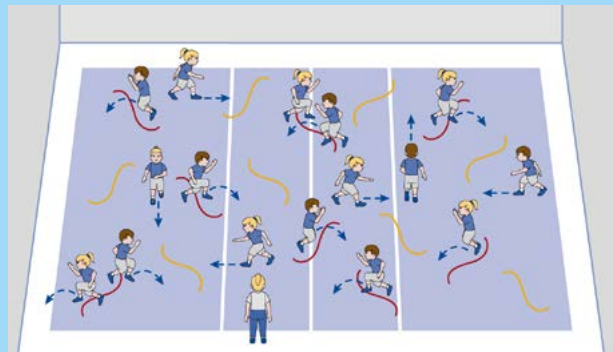
Um die Spielbeschreibungen und Arbeitsmaterialien nutzen zu können, ist eine vorherige kostenfreie Registrierung in der Webanwendung schulsportideen.de sowie ein Login nötig.

Spiele zur Steigerung der Koordination

Links und QR-Codes funktionieren nur bei vorheriger Registrierung und Login bei schulsportideen.de

→ Seilgarten

QR-Code zur Übung auf schulsportideen.de:



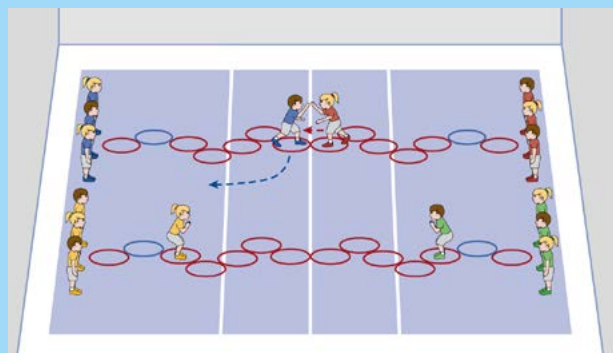
→ Gummitwist

QR-Code zur Übung auf schulsportideen.de:



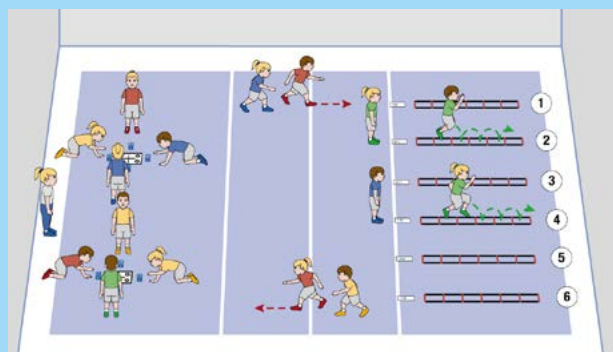
→ Sprung-Schnick-Schnack-Schnuck

QR-Code zur Übung auf schulsportideen.de:



→ Mensch ärgere dich nicht!

QR-Code zur Übung auf schulsportideen.de:

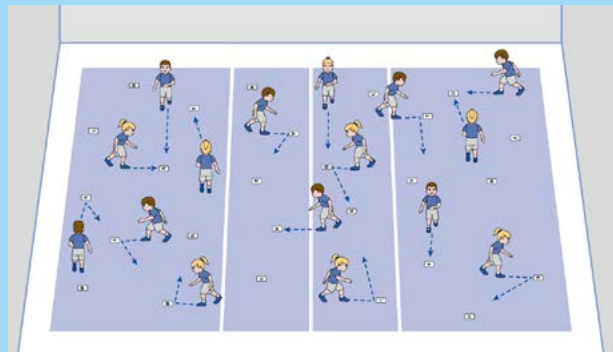


Spiele zur Verbesserung der Ausdauer

Links und QR-Codes funktionieren nur bei vorheriger Registrierung und Login bei schulsportideen.de

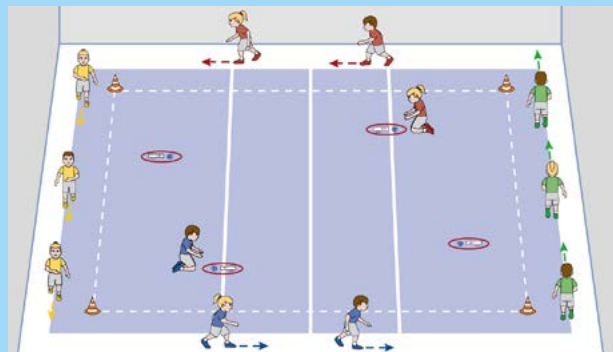
→ ABC-Karten-Lauf

QR-Code zur Übung auf schulsportideen.de:



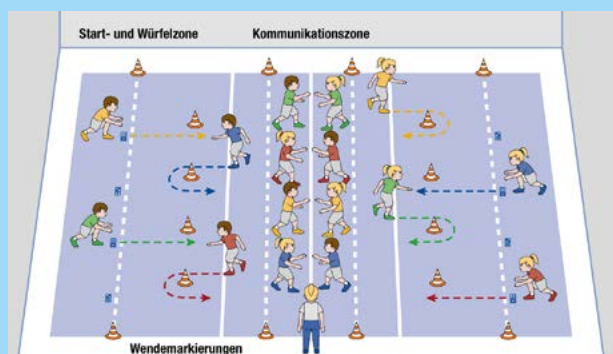
→ Lauf-Bingo

QR-Code zur Übung auf schulsportideen.de:



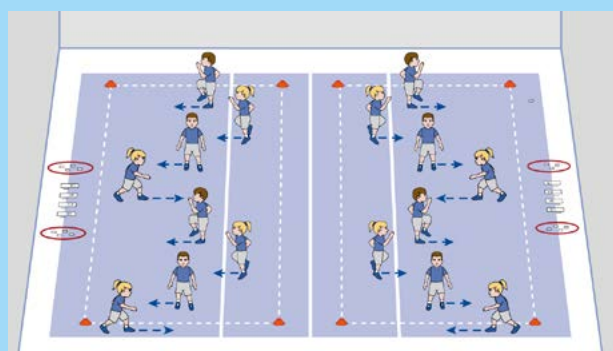
→ Kommunikations- ausdauer

QR-Code zur Übung auf schulsportideen.de:



→ Lass die Karten sprechen

QR-Code zur Übung auf schulsportideen.de:

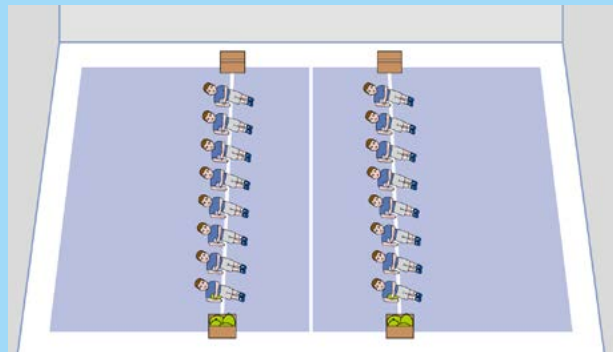


Spiele zur Verbesserung der Kraft

Links und QR-Codes funktionieren nur bei vorheriger Registrierung und Login bei schulsportideen.de

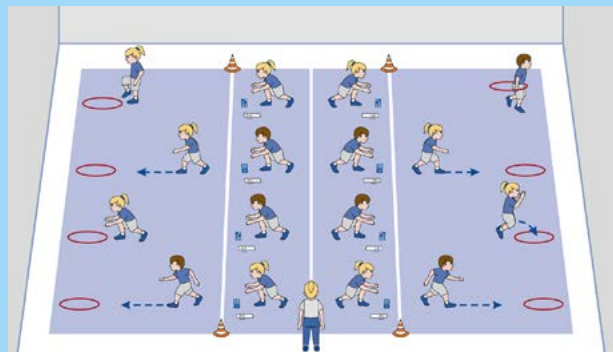
→ Am laufenden Band

QR-Code zur Übung auf schulsportideen.de:



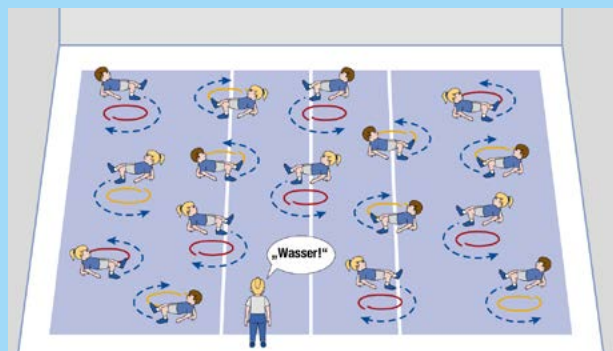
→ Würfelfix

QR-Code zur Übung auf schulsportideen.de:



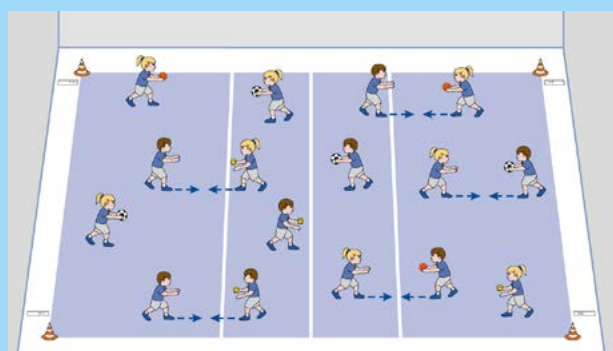
→ Feuer, Wasser, Sturm mit Seil

QR-Code zur Übung auf schulsportideen.de:



→ Findet Gemeinsamkeiten!

QR-Code zur Übung auf schulsportideen.de:



Weitere Übungen

Weitere Übungen und Spielideen findet ihr in unserer Webanwendung schulsportideen.de und im Feuerwehrsport-Trainingstool



Das Projekt schulsportideen.de der Unfallkasse Rheinland-Pfalz bietet Informationen, Tipps und viele attraktive Spielideen.



Das Online-Tool [Feuerwehrsport-Trainingstool](#) unterstützt die Gestaltung des Feuerwehrsports mit Basiswissen sowie Trainingsanregungen.

