



# FunFit - Freude an Bewegung

# Ablauf

- Was ist FunFit?
- Was braucht es, um FunFit an meiner Schule aufzubauen?
- Praktischer Einblick und Tipps

# Um was geht es?

Es ist fast unmöglich, Schülerinnen und Schülern (SuS) mit Übergewicht oder motorischen Defiziten im obligatorischen Unterricht gerecht zu werden. Sie berühren den Ball fast nie, springen kaum einen Meter, haben Probleme mit dem Stütz am Barren, und die Rolle vorwärts überfordert sie. Ein solches Scheitern ist im Schulsport für alle sichtbar und kann

erheblich zu einem verminderten Selbstwertgefühl beitragen. FunFit kann Schulen unterstützen, die Zielsetzungen des Lehrplans 21, wonach Erfolgserlebnisse und Freude an der Bewegung entscheidend für ein nachhaltiges Interesse an sportlichen Aktivitäten sind (vgl. BKSD, 2014), besser zu erreichen.

(Quelle: Manual Seite 4)

# Was soll erreicht werden?

In einem geschützten Umfeld können Jugendliche, die aus den verschiedensten Gründen im obligatorischen Schulsport kaum oder gar keine Erfolgserlebnisse haben, einmal wöchentlich eine zusätzliche Sportlektion absolvieren. Dabei steht nicht das Aufarbeiten des Unterrichtsstoffes oder die Vorbereitung auf eine Prüfung im Vordergrund, sondern das Wecken der oftmals verloren gegangenen

Freude an Bewegung. Unter ihresgleichen gelingen Erfolgserlebnisse, die motivieren und das Selbstwertgefühl stärken. Die Teilnehmenden bauen Hemmungen ab und erfahren das tolle Gefühl des gemeinsamen Sporttreibens. Ziel ist es, dass alle Kinder und Jugendliche Sport mit etwas Positivem assoziieren und lebenslang Sport treiben.

(Quelle: Manual Seite 4)

**Erfolgserlebnisse ermöglichen**



**Freude wecken**



**Selbstwertgefühl stärken**



# Wie gehe ich vor?

- ▶ Kontakt mit Schulleitung
- ▶ Gemeinsame Suche nach Leitung vor Ort (J+S-Coach)
- ▶ Leitersuche mit J+S-Anerkennung
- ▶ Halle / Turnlektion
- ▶ Werbung: Flyer verteilen via KLP, Kontaktsuche zu Eltern, thematisieren an Elternabenden



<http://www.ag.ch/funfit>

- ▶ Die Anmeldung für einen FunFit-Kurs läuft über den J+S-Coach der Schule.
- ▶ Die Kurse werden über den freiwilligen Schulsport des Kantons abgerechnet und sind daher kostenlos für die Teilnehmenden.
- ▶ Es müssen sich mind. 4 SuS anmelden, die mind. 1 Semester 1x pro Woche den Kurs besuchen.

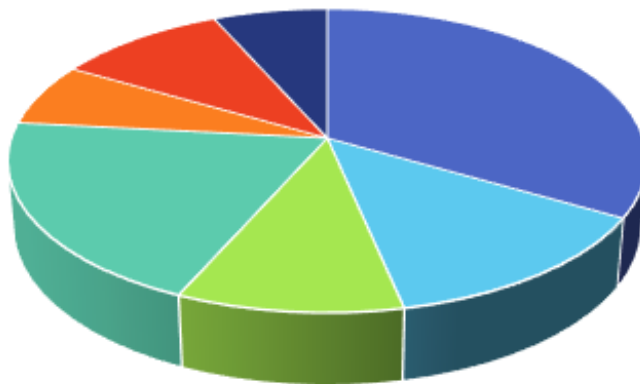
# Wer „gehört“ ins FunFit?

- ▶ Kinder, welchen die Freude am Bewegen „abhanden“ gekommen ist.
- ▶ übergewichtige Kinder
- ▶ Kinder mit motorischen Defiziten
- ▶ Kinder, die sehr scheu sind oder denen es an Selbstvertrauen fehlt
- ▶ Kinder, welche enge Führung brauchen im Sportunterricht



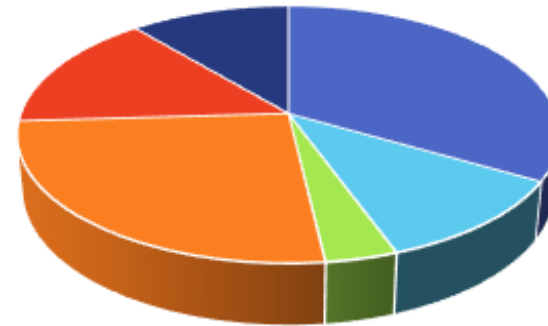
## Beweggründe für FunFit

Gründe Kinder Zyklus 1/2



- Fun
- Leistung
- Körpergefühle
- keine Noten
- Mut
- Integration
- Neues entdecken/sich ausleben

Gründe Eltern Zyklus 1/2



- Fun
- Mut
- Leistung
- Integration
- Körpergefühle
- Neues entdecken/sich ausleben
- keine Noten

„Damit ein Lego- und Bücherwurm mehr Bewegungsausgleich bekommt!“  
„Ich möchte mehr Freunde finden!“  
„Die Leiterinnen sind nett!“

# Rolle der Leiterin/des Leiters

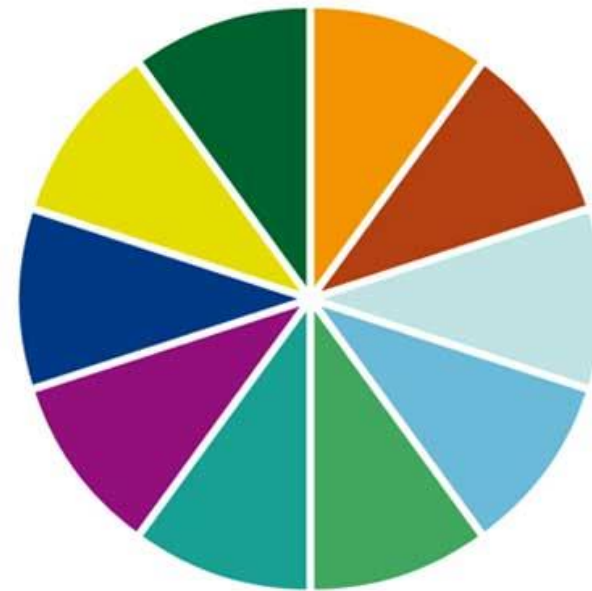
- ▶ Motivator („Das schaffst du!“)
- ▶ Unterstützen, Hilfe anbieten
- ▶ Mitmachen, Mitlachen, Umgang mit Erfolg und Misserfolg vorleben
- ▶ Ungewünschtes Verhalten (z.B. Auslachen) unterbinden
  
- ▶ Duzen?
- ▶ Zu zweit leiten?

# Start einer Lektion

- ▶ Vorher aufstellen möglich?
- ▶ Beschäftigung der Kinder, welche früher in der Halle sind?
- ▶ Ritual?
- ▶ möglichst bald in Bewegung kommen

# Hauptteil

- ▶ Posten
- ▶ Roter Faden:  
Gerät  
Bewegungsgrundform  
Thema
- ▶ Teilziele bekannt geben
- ▶ „Höchstmass an  
Bewegung“



■ Laufen, Springen

■ Balancieren

■ Rollen, Drehen

■ Klettern, Stützen

■ Schaukeln, Schwingen

■ Rhythmisieren, Tanzen

■ Werfen, Fangen

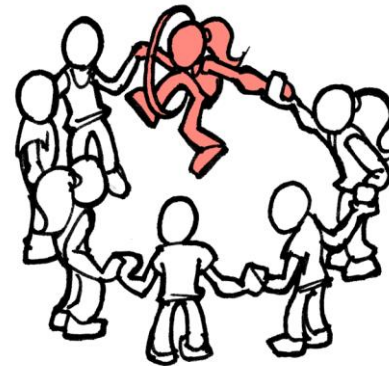
■ Kämpfen, Raufen

■ Rutschen, Gleiten

■ weitere Formen

# Ausklang

- ▶ Kleines Spiel im Kreis
  - ▶ Ruhiger Ausklang, z.B. Ballmassagen
  - ▶ Wünsche der Kinder aufnehmen
- 
- ▶ [www.mobilesport.ch](http://www.mobilesport.ch)
  - ▶ [www.vlamingo.de](http://www.vlamingo.de)



Habt ihr noch  
Anregungen  
oder Fragen?





# Danke



**FUNFIT**

FREUDE AN  
**BEWEGUNG**

Selbstvertrauen

Freude



Fortschritte



**FUNFIT**  
garantiert

Spiel



Glücksmomente



Erfolgserebnisse



Freude



Fun

**FUNFIT**  
ermöglicht

Fortschritte



Schwitzen



Teamspirit



Eigeninitiative

Spaß

