



Gemeinsam bewegt in den Schulen

«Für Kinder und ihre gesunde Zukunft» ist der Claim der fit4future foundation. Seit 2004 und in enger Zusammenarbeit mit Lehrpersonen und Eltern motiviert fit4future Kinder spielerisch zu mehr Bewegung, sensibilisiert sie für eine ausgewogene Ernährung und fördert auch ihre mentale Gesundheit.

Das Programm wird eng durch Fachpersonen begleitet und leistet schweizweit einen nachhaltigen Beitrag zur Senkung der Gesundheitskosten. Seit 2022 unterstützt PluSport die Stiftung als Kompetenzpartner für die Themenbereiche Sport mit Beeinträchtigung und Inklusion im Sport. Neben dem Kartenset «Spiel und Bewegungsformen für alle» steuert PluSport inklusive Praxismodule zu den Produkten Sportcamps, Activity Days und Kinderworkshops bei.

Gerne präsentieren wir Ihnen einen Auszug von Ideen zum Herausnehmen für den eigenen Sportbetrieb.





Wurf-Künstler:in

1. Heisse Kartoffel

Rollt euch den Ball gegenseitig aus euren Scoop-Schaufeln zu ohne dass er runterfällt. Schafft ihr es 10x nacheinander?

2. Solo

Wirf dir den Ball von unten möglichst gerade hoch in die Luft und fang ihn wieder mit der Schaufel ein. Beginne mit kleiner Höhe und steigere dich immer höher. Klappt es auch mit einer halben oder ganzen Körperdrehung?

3. Hin und her

Ihr spielt euch den Ball gegenseitig aus der Scoop-Schaukel zu. Beginnt einfach mit Zuspiel von unten und einem schönen Bogenwurf, dann steigert ihr euch und wählt schwierigere Zuspiel-Varianten.



Spazier-Spass

1. Abendspaziergang zu zweit

Ihr steht beide je auf einem Mobi und versucht miteinander zu laufen. Wer es schon besser kann versucht rückwärts zu laufen.

2. Touristen

Ihr erkundet zu zweit hüpfend neben- oder hintereinander die Stadt. Dabei wählt ihr nacheinander Sehenswürdigkeiten aus, die ihr ansteuert und danach fotografiert.



Mission impossible

1. Limbo

Zwei Kinder stehen sich gegenüber und halten 1 Gummitwist gespannt. Die Höhe bestimmt das Kind das an der Reihe ist. Schafft ihr es auf die andere Seite, ohne das Seil zu berühren?



Edelstein-Transport

1. Voorsicht!

Ihr transportiert den Edelstein von der Ausgrabungsstelle bis zum Juwelier-Geschäft. Jede:r hält sich an einem Seil fest. Während dem Laufen dreht ihr euch ständig langsam im Kreis, damit ihr die Augen nach Dieben offen halten könnt.

2. Präsentiert den Stein!

Stolz präsentiert ihr dem Publikum euren wertvollen Fund. Eine:r von euch steht auf dem Skateboard und hält den Ring mit dem Edelstein hoch in die Luft. Die anderen ziehen den/die Transporteur:in an den Seilen vorwärts.



Besuch auf dem Mond

1. Akklimatisieren

Du hast eine Reise zum Mond gewonnen. Wie du weißt, gibt es dort keine Schwerkraft. Klemm den Moonhopper gut zwischen deinen Füßen ein. Nun hüpfst du in kleinen Hopsern an Ort mit Partnerhilfe. Schaffst du es auch alleine?

2. Gemütlicher Mondspaziergang

Nun möchtest du den Mond erkunden. Du hüpfst in kleinen Hopsern gemütlich vorwärts. Lass dir von einem anderen Kind helfen, das dich an der Hand führt.

Paralympics

1. Biathlon

Mit dem Skateboard die Strecke abfahren. Vor jeder Hürde gibst du dem Skateboard einen kleinen Schubs mit dem Fuss, damit es unten durchfährt. Danach steigst oder hüpfst du über die Hürde und rollst weiter. Am Ziel angekommen versuchst du mit den Tennisringen möglichst oft die Hüte zu treffen.





Seilkünstler:in

1. Seiltänzer:in

Leg dir 2 Springseile gerade oder in einer Schlangenlinie auf den Boden. Nun balancierst du mal vorwärts, mal rückwärts und mal seitwärts hin und zurück, ohne unterwegs einen Fuss neben das Seil zu setzen. Am Seilende drehst du dich jeweils auf dem Seil um.

2. Seilakrobat:in

Aus dem Stand auf dem Seil gehst du langsam in die Hocke und stehst wieder auf. Kannst du dich sogar auf den Bauch oder Rücken legen auf dem Seil, ohne das Gleichgewicht zu verlieren? Schaffst du es auch mit geschlossenen Augen?

3. Seilkampf

Ihr steht euch zu zweit auf dem Seil gegenüber und reicht euch eine Hand. Auf «Los» versucht ihr durch Schieben oder Ziehen euch gegenseitig aus dem Gleichgewicht zu bringen. Wer zuerst einen Fuss neben das Seil setzt, verliert die Runde.

Das Programm «fit4future» unterstützt seit 18 Jahren Schulen mit einem erlebnisorientierten Angebot zu den Themen Bewegung, Ernährung und psychische Gesundheit. Über 165 000 Kinder an knapp 1000 Primarschulen profitieren heute kostenlos von der nationalen Gesundheitsförderungsinitiative. Dank der Partnerschaft mit PluSport und der finanziellen Unterstützung durch das EBGB kann «fit4future» ab 2023 ein noch inklusiveres Programm anbieten, so dass auch das Miteinander von Kindern mit und ohne Beeinträchtigungen vertieft gefördert wird. Wir freuen uns sehr, die neuen Angebote, Unterlagen und

Module den teilnehmenden Schulen in der ganzen Schweiz zu präsentieren und sie auch im Rahmen der «fit4future» Sportcamps gemeinsam mit PluSport-Botschafter:innen vor Ort zu lancieren.

Pascale Vögeli

Geschäftsführerin fit4future foundation

Mehr Infos unter: fit-4-future.ch
unterstützt von



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Büro für die Gleichstellung
von Menschen mit Behinderungen EBGB

