Sportjahresbroschüre

WIRBELZWERG

Herbst 2026



KINDERSPORT
MOVING MÄX

VORWORT

Liebe Eltern, liebe Kinder,

die Sommerferien sind vorbei, und schon bald füllen sich unsere Turnhallen wieder mit Trubel, Lachen und jeder Menge Bewegung – wir können es kaum erwarten!
Diese Broschüre begleitet euch durch das neue Sportjahr und gibt euch einen praktischen Überblick: Wer sind eure Ansprechpartner, was ist organisatorisch wichtig, und wie könnt ihr Bewegung ganz nebenbei in den Alltag eurer Kinder holen?
Denn Sport ist für uns weit mehr als Training: Er stärkt das Selbstbewusstsein, schärft die Konzentration, schafft Freundschaften – und macht einfach Freude. Uns ist wichtig, dass sich jedes Kind bei uns sicher und willkommen fühlt, mutig Neues ausprobiert und sich in seinem eigenen Tempo entwickeln darf.
Auch in diesem Jahr erwarten eure Kinder abwechslungsreiche Übungsstunden, kreative Spielideen und Aktivitäten zum gemeinsamen Ausprobieren als Familie.
Lasst uns mit Freude, Mut und einer Portion Wirbelwind ins neue Sportjahr starten!



Euer Team von Moving Mäx,
Angie, Chiara, Cosima, Helene, Lara, Sabrina,
Theresa & Mäx
Leitung: Maximilian Heim (Sportwissenschaftler M. Sc.)

INHALTSVERZEICHNIS

Rückblick über das vergangene sportliche Jahr 4

Ausblick auf das kommende sportliche Jahr 7

MovingMäx-Team 8

Wichtige Informationen für Eltern 14

Schulferien 2026/2027 15

Bewegungsfreuden für zuhause 16

- Monatschallenges fürs ganze Jahr
- Bewegungsbingo
- Saisonale Aktivitäten
- Gegen Langeweile bei Regenwetter

Mitmachseiten 31

- Malecke
- Knobelecke
- Quizecke
- Kochecke

Sportfakten 39

Wirbelzwerge in Laim & Sendling 40

MovingMäx-Standorte 41

Haftungsausschluss 42

RÜCKBLICK

EIN JAHR VOLLER BEWEGUNG, NEUER ABENTEUER UND GANZ VIEL WIRBEL!

Was für ein bewegtes Jahr hinter uns liegt! Gemeinsam mit unseren Wirbelzwergen haben wir gelacht, ausprobiert, trainiert, Herausforderungen gemeistert und viele neue Bewegungen kennengelernt. Dabei hat sich bei MovingMäx einiges getan – in unseren Sportstunden, im Team und an unseren Standorten.

Wir freuen uns besonders, dass immer mehr Kinder Teil unserer MovingMäx-Familie werden und wir unser Angebot an immer mehr Orten anbieten können. Auch in unseren Stunden haben wir neue Ideen ausprobiert, um für viel Abwechslung und Spaß zu sorgen.

Ein paar Highlights aus dem vergangenen Sportjahr möchten wir euch noch einmal zeigen.

MovingMäx wächst! Im vergangenen Jahr durften wir gleich drei neue Bewegungsorte kennenlernen.

Kindergarten Unsere Champions, seit November 2025



TSV München-Ost, Februar-April 2026

Waldmeisterschule, seit Februar 2026



VON DER ROLLE BIS ZUM HÜRDENLAUF

Bei MovingMäx gibt es nicht die eine Sportart – und genau das macht unsere Sportstunden so abwechslungsreich! Im vergangenen Jahr haben unsere Wirbelzwerge viele verschiedene Bewegungsbereiche kennengelernt und dabei ganz unterschiedliche Fähigkeiten trainiert.

In der Leichtathletik sorgten Sprint, Weitsprung, Langstrecke und Hürdenlauf für schnelle und abwechslungsreiche Herausforderungen.



Auch Mannschaftssportarten wie Fußball, Basketball und Floorball durften nicht fehlen. Hier standen neben Bewegung und Ballgefühl vor allem Zusammenspiel und Teamgeist im Mittelpunkt.





Im Individualsport beim Jonglieren und Seilspringen waren zusätzlich Konzentration, Koordination und Ausdauer gefragt.

Im Turnen wurde gerollt, balanciert und gesprungen. Rolle, Rad, Handstand und Sprungrolle gehörten ebenso dazu wie Übungen am Balken oder Sprungbock. Dabei konnten die Kinder bekannte Elemente verbessern und sich an schwierigere Varianten herantasten.





UNSERE NEUEN PARKOURSSTUNDEN

Eine unserer Neuerungen im vergangenen Sportjahr waren die Parkourstunden. Dabei ging es nicht darum, möglichst viele neue Übungen auf einmal zu lernen. Stattdessen haben wir Bewegungen und Fähigkeiten, die die Kinder bereits aus den vergangenen Wochen kannten, miteinander verbunden und daraus neue Herausforderungen geschaffen.

So konnte beispielsweise eine Rolle mit einem Basketball-Element kombiniert werden oder ein Radschlag Teil eines abwechslungsreichen Parcours werden. In anderen Stunden trafen Handstand, Balancieren und Baseball beziehungsweise Schlagwurf aufeinander.

Dadurch konnten die Kinder bekannte Bewegungen in einem neuen Zusammenhang ausprobieren. Was in einer einzelnen Sportstunde gelernt wurde, bekam plötzlich eine ganz neue Bedeutung – und aus vielen kleinen Bausteinen entstand ein großer Bewegungsparcours.

Einen kleinen Einblick in die abwechslungsreichen Aufbauten geben euch die Bilder:













AUSBLICK

BEREIT FÜR DAS NÄCHSTE SPORTJAHR?

Nach all den neuen Erfahrungen im vergangenen Jahr freuen wir uns jetzt umso mehr auf das, was vor uns liegt. Denn auch wenn wir gerne zurückblicken, steht für uns schon die nächste Runde voller Bewegung, Spiel und neuer Herausforderungen bereit.

Wir möchten auch im kommenden Sportjahr weiterhin eine bunte Mischung aus bekannten Lieblingssportarten und neuen Bewegungsideen anbieten. Dabei darf Bewährtes natürlich bleiben: Manche Spiele und Übungen machen einfach immer wieder Spaß! Gleichzeitig möchten wir unseren Wirbelzwergen auch weiterhin die Möglichkeit geben, Neues kennenzulernen, sich auszuprobieren und über sich hinauszuwachsen.

Und nicht nur unser Sportangebot wächst – auch unser Team bekommt Verstärkung!



Das wünschen unsere Trainer den Kids für das neue Sportjahr:

Lara: Voll auspowern, mit Freunden sporteln und gemeinsam als Team rocken!

Chiara: Ganz viele Momente, in denen ihr über euch hinauswachst und Freunde, die euch dabei unterstützen!

Angie: Seid mutig fair und füreinander da - dann wird aus dem Team etwas Besonderes!

Helene: Lach viel, probier viel und glaub immer an dich selbst!

Cosima: Entdeckt eure Stärken und habt Spaß daran, sie zu zeigen!

Laura: Bleibt neugierig, habt Spaß und wachst über euch hinaus!

Sonja: Bleib in Bewegung und nimm ganz viel Freude mit!

Sabrina: Bleib neugierig und freu dich über jeden kleinen Fortschritt!

@MOVINGMAEX.KINDERSPORT

UNSER MOVING TEAM

Unser MovingTeam verbindet Fachkompetenz mit Empathie, damit unsere kleinen SportlerInnen mit Freude an Bewegung wachsen, Neues ausprobieren und Selbstvertrauen entwickeln können. Damit ihr unser Team besser kennenlernen könnt, haben wir allen dieselben Fragen gestellt. Ihre Antworten findet ihr hier.

1. Mein Lieblingsspiel/Lieblingsgerät bei MovingMäx?
2. Mein Sportcredo lautet...?
3. Meine sportliche/pädagogische Ausbildung?
4. Ein Fun Fact über mich?
5. Ein persönlicher Sportmoment, an den ich mich gerne erinnere







MAXIMILIAN HEIM (COACH MÄX)

GRÜNDER & CHEFTRAINER

1) "Spinnennetz"; Bank (Allrounder)
2) "Bewegung macht freier und glücklicher."
3) Rettungsassistent & Erste Hilfe-Ausbilder; Sportwissenschaftler (M.Sc.); Übungsleiter für Prävention.
4) Derzeit inaktiver Langschläfer – zwei Knirpse daheim sorgen dafür, dass der Wecker überflüssig ist.
5) Wenn ein Kind nach vielen Anläufen endlich den Mut fasst – und danach stolz strahlt. Da geht einem das Herz auf.



SABRINA SCHMIDT

TEAM- & FACHLEITUNG, TRAINERIN

1) Piratenfangus
2) "Mit Spaß wachsen wir alle über uns hinaus."
3) Bald 20 Jahre ÜL-Erfahrung indoor & outdoor, Trainer-B Ski Alpin.
4) Meine längste Sprachnachricht war 27 min lang.
5) Ich durfte meinem vierjährigen Patenkind das Skifahren zeigen und ihn bei seiner ersten Miniabfahrt mit Lachem im Gesicht auffangen.



THERESA HÜNFELD
TRAINERIN IN NYMPHENBURG

1) Karottenziehen
2) „Sport, dein persönlicher Boxsack des Lebens!"
3) Coach für Kinder im Tanzverein; Studium Gesundheitswissenschaft; MovingMäx-Coach-Ausbildung.
4) Ich esse kein Obst- nur Apfel ist okay, solange dieser klein geschnitten und geschält ist.
5) Die Teilnahme an den deutschen Tanzmeisterschaften 2024 mit meinem norddeutschen, örtlichen Tanzverein.

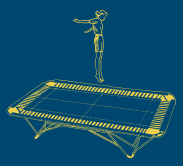


CHIARA KOLLMEDER
TRAINERIN IN SENDLING

1) Alle Arten von Bällen.
2) "Sport heilt, schenkt Freude und gibt dir Kraft, das Leben zu meistern!"
3) Studium Mittelschullehramt; MovingMäx-Coach-Ausbildung.
4) Ich habe einmal den Wäschtrockner mit der Waschmaschine verwechselt und dabei das Waschmittel direkt in die Trommel geschüttet und angeschaltet.
5) Als ich den Mut hatte im Schwimmbad vom 10ner zu springen.



COSIMA EHRLICH
TRAINERIN IN MOOSACH



1) Alles mit Trampolinen
2) "Es ist alles Kopfsache. ;)"
3) Sportstudium für Lehramt Gymnasium an der TUM; MovingMäx-Coach-Ausbildung.
4) Ohne Essen geht gar nix
5) Meine erste Triathlon Mitteldistanz





LARA STENGEL
TRAINERIN IN VERTRETUNG

1) Merkball
2) "Teamwork makes the dream work!"
3) Sportlehramt und Skilehrerin; MovingMäx-Coach-Ausbildung.
4) Ich geh gerne Schwammerl sammeln.
5) Eine Frühjahrsskitour mit Tiefschnee im Mai.



HELENE HABEREDER
TRAINERIN IN DER WALDMEISTERSCHULE

1) Gymnastikbälle
2) „Gewinnen ist schön, aber der wahre Sieg liegt im gemeinsamen Lachen und dem Spaß an der Herausforderung“
3) Studium Lehramt Gymnasium; Trainerin im Voltigierverein; MovingMäx-Coach-Ausbildung
4) Ich mag keinen Käse aber liebe Käsefondue
5) Teilnahme an den deutschen Jugendmeisterschaften im Voltigieren

ANGELA HEINRICH
MARKETING



1) Die großen Weichbodenmatten
2) “Spaß am Sport ist wichtiger als Perfektion, denn Fehler sind Freunde die uns was beibringen.”
3) Gesundheitswissenschaft (B.Sc.); Weltraummedizin (M.Sc.); MovingMäx-Coach Ausbildung
4) Ich habe schonmal mit Astronaut|nnen zusammen Sport gemacht.
5) Es war schön zu sehen, wie ein Team von Kindern beim Staffellauf zusammenhielt und stolz war – auch ohne zu gewinnen.

ALLES GUTE, LIEBE LAURA!



LAURA PRASSER
EHEM. TEAMLEAD & TRAINERIN

Mit Laura verabschieden Wir nicht nur eine großartige Trainerin und engagierte Team- und Fachleitung, sondern vor allem einen Wunderbaren Menschen, der unser MovingTeam mit viel Herz, Fachwissen und Freude bereichert hat. Danke für deine kreativen Ideen, deinen großartigen Einsatz und all die schönen Bewegungsmomente, die du den Kindern geschenkt hast.
Wir wünschen dir für deinen weiteren Weg eine unvergessliche Zeit voller neuer Erfahrungen, spannender Begegnungen und Wunderbarer Erinnerungen. Wir werden dich sehr vermissen!
Danke für alles, liebe Laura, du bleibst immer ein Teil unseres MovingTeams! Hoffentlich bis bald.

Sei Teil von MovingMäx mit unserer neuen Teamwear!



Hier gehts zum Shop auf unserer Website

https://www.mm-kindersport.de/teamwear

GUT ZU WISSEN

KONTAKT

Leitung:
Maximilian Heim
info@mm-kindersport.de
+49 151 51029628



Fachliche Leitung und Teamkoordination:
Sabrina Schmidt
mm-kindersport.teamlead@outlook.de

Standort:
Trainer|n
WhatsApp-Gruppe

WAS TUN...



... bei Krankheit?

Bitte euer Kind bei Krankheit oder Unwohlsein rechtzeitig per Mail oder WhatsApp abmelden.

Was tun im Notfall?

Ein kleines Erste-Hilfe Set ist vor Ort, alle Trainer|nnen verfügen über eine aktuelle Erste-Hilfe-Ausbildung und zudem Zugriff auf die wichtigen Telefonnummern vor Ort. Bitte haltet uns über Änderungen unmittelbar informiert.

SO LÄUFT'S...

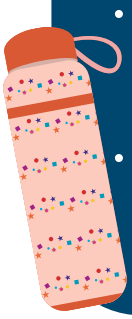
...beim Training

- Damit die Kinder eigenständig und konzentriert trainieren können, bitten wir darum, dass Eltern, die Halle während des Trainings nicht betreten.
- Bei Eingewöhnung neuer Kinder oder bei Bedarf sprechen wir natürlich individuell mit euch.



BEREIT FÜRS TRAINING? DIESE DINGE HELFEN!

Achtet zusätzlich bitte darauf, dass die Kinder:



- Schmuck ablegen und keine Wertsachen mitnehmen, denn wir übernehmen keine Haftung!
- Vor Stundenbeginn auf der Toilette waren, um Unterbrechungen zu vermeiden.

Bitte stattet eure Kinder mit folgenden Sachen aus:

- Bequeme Sportkleidung inklusive Hallenturnschuhe
- Wiedererkennbare Trinkflasche mit gesundem Getränk
- Haargummi zum Zusammenbinden langer Haare



SCHULFERIEN

BAYERN 2026/2027

Herbst	02.11 - 06.11.26
Weihnachten	24.12.26 - 08.01.27
Winter	08.02. - 12.02.27
Ostern	22.03. - 02.04.27
Pfingsten	18.05. - 28.05.27
Sommer	02.08. - 13.09.27



HINWEIS

Während der Ferien findet grundsätzlich kein regulärer Trainingsbetrieb statt. Wenn Nachholtermine oder Zusatzstunden anstehen, melden wir uns gezielt bei euch.



MONATSCHALLENGES

NEUES SCHULJAHR, NEUE ABENTEUER!

Jeden Monat wartet eine neue Bewegungs-Challenge auf dich! Egal ob Mini, Rookie oder Master, für jeden ist etwas dabei. Unsere Challenges für zu Hause oder den Schulhof ergänzen die Sportstunden perfekt – für mehr Kondition, Koordination und Spaß an der Bewegung!

SEPTEMBER
BACK TO SCHOOL

MINIS

Der Parkour zum Kindergarten

Auf dem Weg zum Kindergarten wartet dieses Jahr eine Challenge auf dich: Der Boden ist Lava! Versuche nicht auf die Linien auf dem Boden zu treten. Bleibe aber auf dem Bürgersteig und halte dich immer an die Verkehrsregeln!

ROOKIES

Schulhof-Challenge

Leihe dir für den Schulhof Bälle, Seile, Stelzen oder andere Materialien aus. Dann übe damit ein Kunststück ein und zeige es deinen Freunden! Sei immer vorsichtig, dass sich keiner verletzt!



MASTERS

Back-to-School Mission

Trainere dich fit für das neue Schuljahr! Mache 10 Kniebeuegen, 30 Sek. Unterarmstütz, 10 Ausfallschritte und stehe für jeweils 30 Sek. auf einem Bein, eine Minute Seilspringen oder auf der Stelle rennen!
Schaffst du das zweimal hintereinander mit kurzen Pausen? Oder sogar dreimal?

	OKTOBER HALLOWEEN	NOVEMBER WALD-CHALLENGE	DEZEMBER WEIHNACHTS-FITNESS
MINIS	**Monster-Challenge** Bewege dich wie die verschiedenen Gestalten an Halloween: Schwebe wie ein Geist, krabbel wie eine Spinne, laufe wie ein Zombie und flattere wie eine Fledermaus!	**Waldtier-Safari** Die Eltern rufen ein Waldtier und die Kinder müssen sich dementsprechend durch den Wald (Garten/Park) bewegen. 	**Wichtel-Express** Die Eltern rufen eine Farbe und die Kinder müssen einen entsprechenden Gegenstand im Raum finden und so schnell es geht zu den Eltern bringen.
ROOKIES	**Grusel-Bingo** Erfülle vier der folgenden Aufgaben: Mache 10 Zombie-Schritte | Durchquere ein immaginäres Spinnen-netz | Fliege mit einem Besenstiel einen Hexen-Slalom | Monstertanz | Trans-portiere einen Kürbiskopf | Fliege Wie Fledermäuse | Mache 20 Geistersprünge	**Wald-Parcours** Geht mit euren Eltern in einen Wald oder denkt euch einen in eurer Fantasie. Dann beginnt den Wald zu erkunden. Ihr könnt dabei über Baumstämme balancieren, schöne Blätter sammeln, Kastanien in eine Korb werfen und Hindernisse überspringen!	**Weihnachtsmann-Auslieferung** Bei Weihnachts-Musik kleine "Geschenke" durch einen Parcours bringen, am Ende Zielwerfen in den "Schornstein". Evtl. bei Musikstopp einfrieren, um beim Geschenkeverteilen nicht erwischt zu werden. 
MASTERS	**Kürbis-Hockey** Mit zusammen-gerollten Socken als Kürbis-Puck und einem Kochlöffel als Schläger gegeneinander auf ein Tor (z.B. Kissen) spielen. 	**Wildnis-Challenge** Macht euch fit für die Wildnis! Probiert verschiedene Animal-Walks und trainiert Balance-, Koordination- und Kraftübungen, die ihr kennt. Zum Beispiel Balancieren, Sternsprünge und Liegestützen.	**Christmas-Fitness** Zirkeltraining mit sechs Stationen: Geschenke heben (Knie-beugen) | Rentier (Sprünge) | Weihnachts-baum (Unterarmstütz) | Weihnachtsstern (Burpees) | Schneeflocke(in alle Richtungen dehnen)

	JANUAR WINTERWUNDERLAND	FEBRUAR FASCHINGSPARTY	MÄRZ FRÜHLINGSERWACHEN
MINIS	**Pinguin Abenteuer** Bewege dich wie ein Pinguin im Schnee: Watscheln, Schneeflocken-Tanz, Schneemann bauen und Schlitten fahren (pantomimisch), über eine "Eisfläche" balancieren.	**Verkleidungs-Tanz** Verkleide dich als deine Lieblingsfigur und dann tanze so, wie diese Figur tanzen würde. Zum Beispiel wie eine Prinzessin, ein Superheld oder wie ein Löwe.	**Vom Samen zur Blume** Starte als ganz kleiner zusammengerollter Samen und wachse dann langsam immer größer und blühe mit deinem ganzen Körper auf wie eine schöne Blume.
ROOKIES	**Winter-Olympiade** Starte eine Olympiade mit diesen 5 Disziplinen: Eislauf-Slalom, Schlitten-Parcours, Schneeball-Zielwerfen, Pinguin-Watcheln, Rentiersprünge.	**Faschings-Parcours** Durchlaufe einen Parcours mit folgenden Aufgaben: Kostüm-Staffel, Luftballon in der Luft halten, Hexen-Slalom, Konfetti/Socken-Zielwurf, Freeze Dance.	**Frühlings-Bingo** Bewege dich wie alle diese Tiere und Gegenstände im Frühling: Hase, Frosch, Schmetterling, Biene, Blume, Regentropfen, Sonne.
MASTERS	**Winter-Mission** Verabrede dich - mit der Erlaubnis deiner Eltern - mit Freunden oder deiner Familie zum Schlitten fahren, Skifahren oder Eislaufen oder mache einen ausführlichen Winter-Spaziergang.	**Tanz-Challenge** Wähle 3 ganz unterschiedliche Songs und tanze jeweils dazu, zum Beispiel einmal schnell, einmal elegant und einmal mit einer coolen Choreographie.	**Speed-Ostereier-Suche** Zwei Spieler (z.B. Eltern gegen Kind) starten nebeneinander. Eine dritte Person ruft ein zufälliges Ziel aus und beide Spieler sprinten darauf zu. Wer erreicht das Ziel schneller und hat zuerst 10 Punkte gesammelt?



	APRIL FRÜHLINGSPOWER	MAI BLUMEN & TIERE	JUNI ENDLICH SOMMER!
MINIS	**Frühlings-Spaziergang** Gehe mit deiner Familie nach draußen und erkunde deine Straße und die Natur! Welche Pflanzen und Tiere kannst du dort entdecken?	**Schmetterlingsflug** Stelle dir vor du bist ein wunderschöner Schmetterling! Flattere mit deinen Flügeln, fliege von Blume zu Blume, krabbel langsam darauf herum und strecke deine Flügel in die Sonne.	**Sommer-Safari** Stelle dir vor du bist am Strand! Gehe surfen, schwimm durch die Gegend, bewege dich wie eine Krabbe, schwimm wie ein Fisch und lasse dich am Ende entspannt von der Sonne anscheinen.
ROOKIES	**Regen-Spaziergang** Frage deine Eltern, ob sie auch im Regen mit dir nach draußen gehen. Zieht euch wasserdicht und warm genug an und achtet auf den Verkehr! Versuche über eine Pfütze zu springen und lausche den Prasseln der Regentropfen auf dem Schirm oder deiner Kapuze.	**Garten-Parcours** Erkunde mit deinen Eltern zusammen euren Garten oder einen Park in der Nähe. Gibt es dort schöne Blumen, kleine Tiere und vielleicht sogar Gemüse? Frage deine Eltern, ob ihr etwas Kleines anpflanzen könnt	**Ballonvolleyball** Spanne mithilfe einer Schnur/eines Bands eine Netzlinie. Dann versuchen, den Luftballon-Volleyball vom eigenen ins gegnerische Teamfeld zu bekommen, dass dieser dort den Boden berührt.
MASTERS	**Wetter-Challenge** Spiele mit deinen Freunden oder der Familie Feuer-Wasser-Blitz. Denke dir noch weitere Aufgaben aus.	**Naturchallenge** Probiere 10 verschiedene Naturbewegungen aus. Lasse dich dabei von Pflanzen und Tieren inspirieren. Erstelle daraus eine eigene Bewegungs-Challenge.	**Beach-Volleyball** Schnappe dir einen Ball, suche eine freie Fläche und spiele den Ball mit Händen, Armen, Beinen oder Füßen zu Freunden oder Familienmitgliedern. Versucht es zu schaffen, dass der Ball nicht den Boden berührt.



	JULI WASSERABENTEUER	AUGUST ENDLICH FERIEN!
MINIS	**Unterwasserwelt** Bewege dich erst wie sanfte und dann wie stärkere Wellen. Dann bewege dich wie die verschiedenen Tiere im Wasser: Fisch, Krabbe, Oktopus, Delfin, Hai.	**Wohnzimmer-abenteuer** Packe deinen Rucksack und folge der von deinen Eltern erstellten Schatzkarte über Berge, Inseln, Flüsse und durch Höhlen bis du den versteckten Schatz gefunden hast!
ROOKIES	**Wassertransport** Bildet zwei Teams und transportiert jeweils einen gefüllten Wasserbecher zu einem großen Eimer an der Ziellinie. Immer nur jeweils ein Spieler darf laufen, die anderen feuern an!	**Insel-Hopping** Viele Kissen werden als sichere Inseln im Raum verteilt. Der Rest des Bodens ist gefährliches Wasser. Nun von Kissen zu Kissen springen, ohne den Wasser-Boden zu berühren und unterzugehen. Vielleicht gibt es auf der letzten Insel sogar einen Piraten-Schatz?
MASTERS	**Wasserschlacht** Bildet zwei Teams und dann beschießt euch mit den Spritzern von Wasserpistolen, Wasserbomben oder kleinen gefüllten Wasserbechern. Der Spaß steht dabei immer im Vordergrund! Hört auf wenn jemand etwas nicht will.	**Ultimate-Adventure-Challenge:** Baue zusammen mit Freunden oder deiner Familie einen großen Abenteuer-Parcours bei euch Zuhause! Ihr könnt auch Kraft- und Koordinationsübungen einbauen. Achtet darauf, dass der Parcour nicht zu gefährlich ist! Dann durchlauft den Parcours und stoppt die Zeit. Wer schafft ihn am sichersten und schnellsten zu durchlaufen? Schaffst du es in einem zweiten Durchgang deinen eigenen Rekord zu toppen?





BEWEGUNGSBINGO



CHALLENGE ACCEPTED

So geht's:
Suche dir eine Aufgabe heraus und probiere sie aus.
Schaffst du eine Reihe waagerecht, senkrecht oder diagonal. Dann hast du BINGO!

KRAFT	KOORDINATION	SCHNELLIGKEIT	ALLTAGS-GEGENSTÄNDE	SPASS
Plank	Einbeinstand	Würfel-Sprint	Sockenwurf	Sternsprünge
Mountain climbers	Seilspringen	Blitzsprünge	Luftballon-transport	Quallenlauf
Kniebeugen	Ball-jonglage	Heiße Füße	Balance-Akt	Lieblingslied
Hampel-männer	Balancieren	Turbofüße	Klebe-zettel-sprung	Lieblibgstier
Wandsitzen	Löffel-transport	Seitwärts Sprint	Fuß-Kran	Handtuch-Transport

LEGENDE BEWEGUNGSBINGO

Die Aufgaben können in verschiedenen Varianten ausgeführt werden. Die unterschiedlichen Levels werden auf der Seite nach dem Bingo für jede Aufgabe beschrieben:

Ich probiere es aus!



Ich fordere mich heraus!



Ich gehe an meine Grenzen!



Du entscheidest selber mit welcher Schwierigkeitsstufe du starten möchtest und es geht darum Spaß an der Bewegung zu haben!
Und ganz wichtig: Sicherheit geht natürlich vor! Achte auf eine sichere Umgebung und führe die Aufgaben so aus, dass du dich dabei wohlfühlst.

KOORDINATION

ÜBUNG	BEWEGUNGS-AUSFÜHRUNG			
LÖFFEL-TRAN-SPORT	Lege einen Gegenstand wie beispielsweise ein kleines zusammengeknülltes Papier auf einen Löffel.	Versuche den Gegenstand über eine kurze Strecke zu transport-ieren.	Traue dich auch mit dem Gegenstand ein Hindernis zu überwinden oder rückwärts zu gehen.	Versuche schneller zu gehen oder mit dem Gegenstand Slalom zu laufen.
EINBEIN-STAND	Stelle dich auf ein Bein und versuche das Gleichgewicht zu halten. Das Standbein ist dabei leicht gebeugt.	Versuche möglichst lange auf einem Bein ruhig zu stehen, danach das andere Bein	Einbeinstandun d du lässt dein anderes Bein als Störfaktor durch die Luft kreisen	Einbein-stand mit geschlossenen Augen, zusätzlich kannst du dein anderes Bein als Störfaktor durch die Luft kreisen lassen

LEGENDE KOORDINATION

ÜBUNG	BEWEGUNGS-AUSFÜHRUNG			
SEIL-SPRINGEN	Schnapp dir ein Seil. Wenn du dich darauf stellst, sollten die Enden ca. zwischen deiner Hüfte und deinem Bauchnabel sein. Und du brauchst genug Platz, um das Seil schwingen zu können.	Starte mit dem Seil hinter deinen Füßen, schwinge es über deinen Kopf und steige anschließend darüber.	Versuche mehrere Sprünge aneinander zu reihen.	Versuche auch Tricks wie einen einbeinigen Sprung, mit wechsel-nden Füßen oder das Seil sogar 2 Mal bei nur einem Sprung zu überqueren
BALL-JONGLAGE	Du brauchst einen oder zwei kleinere Bälle.	Werfe einen Ball in die Luft und versuche ihn zu fangen. Du kannst Klatschen oder eine Drehung mit einbauen	Werfe einen Ball hoch und fange ihn mit der anderen Hand. Du kannst Klatschen oder eine Drehung mit einbauen	Versuche nur mit einer Hand zwei Bälle in der Luft zu halten.
BALANC-IEREN	Suche dir eine Linie am Boden oder ein Seil.	Versuche vorwärts auf der Linie zu balancieren.	Balanciere vorwärts und anschließend wieder zurück.	Balanciere vorwärts und rückwärts. Baue dabei einen Sprung oder die Stand-waage mit ein.

LEGENDE KRAFT

ÜBUNG	BEWEGUNGS-AUSFÜHRUNG			
KNIE-BEUGEN	Füße etwa schulterbreit, Knie so beugen als ob man sich auf einen Stuhl setzt, dann wieder aufrichten	5 Kniebeugen, gerne mit einem Stuhl als Orientierung	10 Kniebeugen	20 Kniebeugen mit anschließendem Strecksprung
HAMPEL-MÄNNER	Start: geschlossene Beine und Arme am Körper, dann öffnen und über Kopf führen und zurück in die Ausgangsposition	10 Mal langsam und kontrolliert	15 Mal im gleich-mäßigen Tempo	20-30 Mal möglichst schnell, aber trotzdem sauber
WAND-SITZEN	Stelle dich mit dem Rücken an eine Wand, beuge die Knie und rutsche mit dem Rücken nach unten, bis du ungefähr in einer Sitzposition bist. Halte diese Position und drücke den Rücken an die Wand.	Knie etwas weniger stark beugen 10 Sekunden halten	Oberschenk-el in Sitzposition 15 Sekunden halten	Ober- schenkel in Sitzposition und zusätzlich einen Gegenstand vor dem Körper halten. 30-45 Sekunden
PLANK	Körper ist wie ein Brett, Bauch einziehen	15 Sekunden, Knie auf dem Boden	30 Sekunden, Zehenspitzen und Hände auf dem Boden	45 Sekunden, Unterarme auf dem Boden
MOUNTAIN CLIMBERS	Starte in der Liegestützposition, Hände fest am Boden, ziehe abwechselnd ein Knie Richtung Brust und dann wieder zurück	5 Mal pro Bein und langsam kontrolliert	10 Mal pro Bein und zügig	15 Mal pro Bein und schnell

LEGENDE SCHNELLIGKEIT

ÜBUNG	BEWEGUNGS-AUSFÜHRUNG			
WÜRFEL-SPRINT	Du brauchst einen Würfel. Du läufst so viele Runden wie Augen auf dem Würfel sind. Lege einen Start- und Wendepunkt fest Gib Acht, dass du eine freie Laufstrecke hast	Laufe in deinem eigenen Tempo	Versuche, dir das Tempo so einzuteilen, dass du es über die Runden möglichst gleich halten kannst.	Versuche dir dein Tempo so einzuteilen, dass du in den letzten Runden nochmal Gas geben kannst.
BLITZ-SPRÜNGE	Suche dir eine Linie am Boden oder ein Seil. Versuche seitlich darüber zu springen und weich zu landen	10 Sprünge in deinem eigenen Tempo	15-20 schnellere Sprünge	Versuche so viele Sprünge wie es geht in 30 Sekunden zu schaffen.
HEISSE FÜSSE	Stelle dich vor eine niedrige, sichere Treppenstufe. Tippe abwechselnd mit dem rechten und linken Fuß auf die Stufe. Die Arme schwingen locker mit. Achte darauf, dass die Stufe sicher und rutschfest ist.	10 Fußwechsel langsam und kontrolliert.	20 schnelle Fußwechsel.	30–40 möglichst schnelle Fuß-wechsel auf Zeit.
TURBO-FÜSSE	Stelle dich vor eine Linie. Tippe abwechselnd mit dem rechten und linken Fuß schnell über die Linie und wieder zurück. Der Oberkörper bleibt möglichst aufrecht.	10 Sekunden langsam und kontrolliert tippen.	15 Sekunden so schnell wie möglich tippen.	20-30 Sekunden in maximalem Tempo tippen.
KRABBEN -LAUF	Gehe leicht in die Knie, Beine sind hüftbreit und der Oberkörper aufrecht. Du benötigst zwei Markierungen und eine freie Bahn.	Versuche, in deinem Tempo mehrmals zwischen deinen Markierungen in Krabben-position zu laufen	Versuche im höheren Tempo möglichst schnell zwischen den Mark-ierungen zu laufen	Versuche, ganz schnell von einer Markierung zur anderen zu laufen. Tippe die Markierung immer mit der Hand an, bevor du weiterläufst

LEGENDE ALLTAGSGEGENSTÄNDE

ÜBUNG	BEWEGUNGS-AUSFÜHRUNG			
SOCKEN-WURF	Rolle ein Paar Socken zu einem Ball zusammen. Stelle dich vor einen Wäschekorb und versuche, die Socken hineinzutreffen. Nach jedem Wurf holst du die Socken wieder.	Aus kurzer Entfernung 3 Treffer schaffen.	Aus mittlerer Entfernung 3 Treffer schaffen. Einer davon mit der ungewohnten Hand.	Aus etwas größerer Entfernung 5 Treffer schaffen, davon zwei mit der unge-wohnten Hand. Versuche Trickshots einzubauen.
LUFT-BALLON-TRANS-PORT	Du brauchst einen Luftballon. Transportiere diesen von einem Startpunkt zu einem Ziel, ohne ihn mit den Händen festzuhalten.	Den Ballon mit beiden Händen oder leichtem Antippen über eine kurze Strecke trans-portieren. Alle Körperteile sind erlaubt.	Den Ballon nur mit einem Körperteil, z. B. dem Unterarm, trans-portieren.	Einen kleinen Slalom-Parcours absolvieren und den Ballon dabei nur mit Hilfe von einem Körperteil (z. B. Kopf) in der Luft halten.
BALANCE-AKT	Lege ein Kuscheltier oder ein leichtes Buch auf deinen Kopf. Gehe langsam und aufrecht los und versuche, den Gegenstand nicht herunterfallen zu lassen.	5–10 Schritte geradeaus gehen	10–15 Schritte gehen und dabei um einen Gegenstand herumgehen	Einen kleinen Slalom-Parcours gehen oder zusätzlich in die Hocke gehen und wieder aufstehen.
KLEBE-ZETTEL-SPRUNG	Du brauchst einen Klebezettel und eine freie Wand. Springe aus dem Stand nach oben und versuche, den Zettel möglichst hoch an die Wand zu kleben. Achte auf eine sichere Landung.	Versuche hochzu-springen und den Zettel an die Wand zu kleben.	Versuche so hoch zu springen wie es geht.	Versuche dich zu steigern, indem du mehrere Zettel nimmst.
FUSS-KRAN	Lege ungefährliche Gegenstände, z. B. Socken oder kleine Stofftiere, auf den Boden. Greife sie mit den Zehen und lege sie in einen Korb.	3 Gegenstände mit einem Fuß in den Korb legen	5 Sachen in den Korb legen. Versuche es mit beiden Füßen.	Transpor-tiere 5 Sachen abwech-selnd mit beiden Füßen in den Korb.

LEGENDE SPASS

ÜBUNG	BEWEGUNGS-AUSFÜHRUNG			
STERN-SPRÜNGE	Starte mit geschlossenen Füßen und Armen am Körper. Springe nach oben und öffne gleichzeitig Arme und Beine weit wie ein Stern. Springe anschließend wieder in die Ausgangsposition zurück.	5 Sternsprünge langsam und kontrolliert	10–15 Stern-sprünge in gleich-mäßigem Tempo	20 schnelle Stern-sprünge oder mit einer zusätz-lichen Drehung.
QUALLEN-LAUF	Setze dich auf den Boden und stelle die Füße auf. Stütze die Hände hinter dem Körper auf. Hebe den Po vom Boden ab und bewege dich in dieser Position vorwärts oder rückwärts. Bauch und Po bleiben dabei möglichst angespannt.	Bewege dich so einmal durch den Raum.	Versuche so durch die Wohnung zu laufen	Versuche so durch deine Wohnung zu laufen und bewege dich in alle Richtungen (vorwärts, rückwärts, seitwärts)
LIEBLINGS-LIED	Such dir dein Lieblingslied aus und tanze einfach los! Bewege deinen ganzen Körper und probiere verschiedene Bewegungen aus.	Freies Tanzen	Versuche mindestens 3 verschiedene Bewegungen einzubauen	Entwickle deine eigene kleine Choreo zu diesem Lied.
LIEBLINGS-TIER	Such dir dein Lieblingstier aus und überlege, wie es sich bewegt. Laufe, hüpfe oder krabble wie dein Tier durch den Raum.	Bewege dich 20 Sekunden so wie dein Lieblingstier	Bewege dich so wie dein Lieblingstier und dann suchst du dir noch ein anderes Tier aus	3 ver-schiedene Tiere darstellen und zwischen ihnen schnell wechseln
HANDTUCH TRAN-SPORT	Halte ein Handtuch gemeinsam mit einer zweiten Person an den Ecken fest. Legt einen Ball in die Mitte und versucht, ihn gemeinsam von einem Startpunkt zu einem Ziel zu transportieren, ohne dass er herunterfällt.	Eine kurze, gerade Strecke langsam zurücklegen.	Eine längere Strecke zurücklegen und dabei um ein Hindernis herumgehen.	Bewältigt möglichst schnell einnen kurvigen Parcours oder versucht den Ball etwas hochzu-werfen und dann wieder mit dem Handtuch zu fangen

SAISONALE AKTIVITÄTEN

HERBST

Kastanien-Ziel:



Kastanien oder andere ungefährliche Naturmaterialien werden in einen Eimer oder in einen markierten Kreis geworfen.
(Variationen: von verschiedenen Entfernungen werfen; je gröser die Entfernung desto mehr Punkte
gibt es. Wer schafft es die meisten Punkte zusammen?)

Herbst-Natur-Bingo:

Es werden verschieden Dinge aus der Natur gesucht. Bei jedem gefundenen Gegenstand gibt es eine kleine Bewegungsaufgabe.
Beispiel:



Gelbes Blatt | Eichel | Kastanie | etwas Rundes | einen besonders großen Baum

WINTER

Schneeball-Zielwerfen:

Wenn Schnee liegt, bauen die Kinder einen Zielkreis oder kleine Schneemänner und versuchen, diese mit Schneebällen zu treffen. Dabei können verschiedene Entfernungen ausprobiert werden.

Wenn Schnee liegt





Winterbewegungsparcours:

Im Freien wird ein kleiner Parcours aufgebaut: über niedrige Hindernisse steigen; um Bäume herum laufen; auf einer sicheren Fläche; balancieren und zwischendurch kleine Sprungübungen machen.

FRÜHLING

Bewegungs-Schatzsuche:

Auf einem Spazierweg werden kleine Bewegungsaufgaben versteckt.

- „Hüpfe 10-mal wie ein Frosch."
- Balanciere 10 Schritte auf einer Linie"

„Finde etwas Grünes und mache danach 5 Kniebeugen."



schmetterlings-Fangen:

Eine Person ist der „Fänger". Die anderen bewegen sich wie Schmetterlinge durch einen abgegrenzten Bereich. Wer gefangen wurde, macht eine kleine Bewegungsaufgabe und darf wieder mitspielen.



SOMMER



Wasserballon-Staffel:

Wasserballons werden vorsichtig mit der Flachen Hand vorsichtig von einem Startpunkt bis zum Ziel transportiert. Um die Schwierigkeit zu erhöhen kann die Stecke durch laufen, hüpfen oder durch die Bewältigung eine kleinen Parcours, überwunden werden.

Ball- und Frisbee-Spiele:

Auf einer Wiese können unterschiedliche Ball- und Wurfspiele gespielt werden. Beispielsweis: Frisbee (Wie oft kann er hin-und hergeworfen werden?); Fußball (als Spiel in Teams; Pass- oder Dribbling Übungen).
(Variationen: mit der „schwächeren" Hand/ dem „schwächeren" Bein Werfen/Schießen; Abstände zum Partner verlängern/verkürzen)



GEGEN LANGEWEILE BEI REGENWETTER

Wenn es draußen zu nass ist, gibt es viele Möglichkeiten sich drinnen sportlich zu betätigen

Indoor-Parcours

Stühle, Matten, Seile und Kissen werden zu einem Parcours:



- über eine Matte rollen
- unter einem Seil hindurchkriechen
- um Hütchen laufen
- auf einer Linie balancieren
- Zielwurf durchführen (kleine Bälle in Körbe/Eimer werfen



Bewegungsketten merken

Einer macht eine Bewegung vor (zum Beispiel: 3 mal hüpfen/ Hampelmann). Die nächste Person wiederholt diese Bewegung und fügt eine neue hinzu. Danach wird die gesamte Bewegungsfolgen wiederholt. So entsteht eine immer längere "Bewegungskette". Wer eine Bewegung vergisst, darf eine lustige Zusatzaufgabe machen.

Bewegungs-Memory

Zwei Karten gehören zusammen. Wer ein Paar findet, führt die dazugehörige Bewegung aus. Als Übungen können zum Beispiel die folgenden Vorschläge genutzt werden.



- Kniebeugen (8 Stück)
- Plank (10 Sekunden)
- Einbeiniger Stand (15-30 Sekunden)
- Froschhüpfer (5-10 Stück)
- Krabbenlauf (20-30 Sekunden)

Wand-Liegestütze (10 Stück)

Socken-Zielwurf



Zusammengerollte Socken werden aus verschiedenen Entfernung Entfernungen in ein Ziel (zum Beispiel in einen Wäschekorb) geworfen. Für jede Entfernung gibt es unterschiedliche viele Punkte. (Differenzierung: mit der "schwächeren" Hand werfen; aus dem Sitzen werfen)



Eierlaufen

Ein kleiner Ball oder eine zusammengerollte socke wird auf einen Löffel gelegt. Damit soll eine bestimmte Strecke zurückgelegt werden ohne dass es herunterfällt. (Variationen: als Staffel mit mehreren Spielern; rückwärts laufen; Hindernisse einbauen)

Eisschollen-Spiel



Mehrere Kissen, welche die Eisschollen bilden, werden im Raum verteilt. Ziel ist es sich von einer zur nächsten zu bewegen.
Auf Zuruf: „Eis schmilzt!" wird eine bestimmte Position eingenommen. Zum Beispiel auf einen Bein Stehen.

Bowling

Leere Plastikflaschen oder andere leichte Gegenstände werden als Kegel aufgestellt. Es werde kleine Bälle oder zusammengerollte Socken gerollt. Die Aufgabe ist es möglichst viele Kegel damit umzuwerfen.



MITMACHSEITEN

MALECKE

Wie würdest du deinen Wirbelzwerg gestalten?

Male ihn fröhlich und sportlich aus!



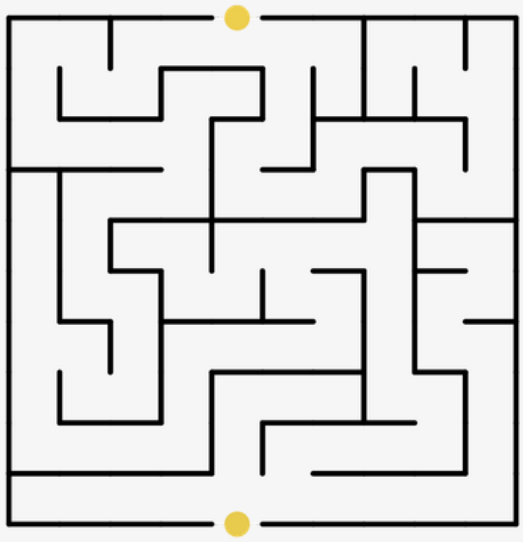


Und jetzt ist Zeit kreativ zu werden:
Male deine Traumsportstunde!





KNOBELECKE

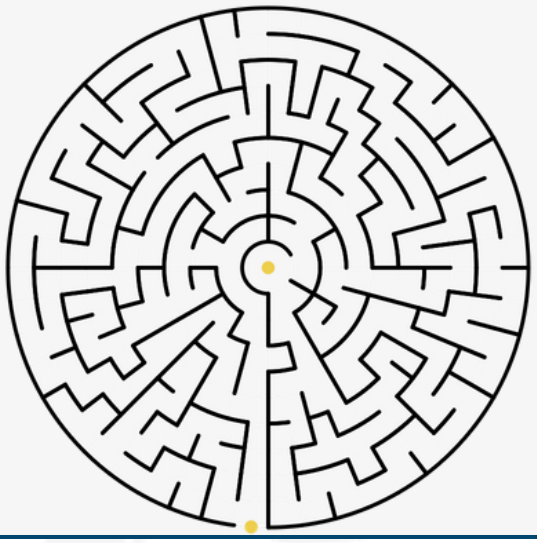


Finde den Weg durch das Labyrinth und verbinde die beiden Punkte miteinander!

Finde folgende Wörter und markiere sie farbig!

- BALANCE
- BALLSPORT
- FREUNDE
- KINDERSPORT
- LAUFEN
- MOVINGMÄX
- SPRINGEN
- TEAM
- TRAINER
- TURNEN

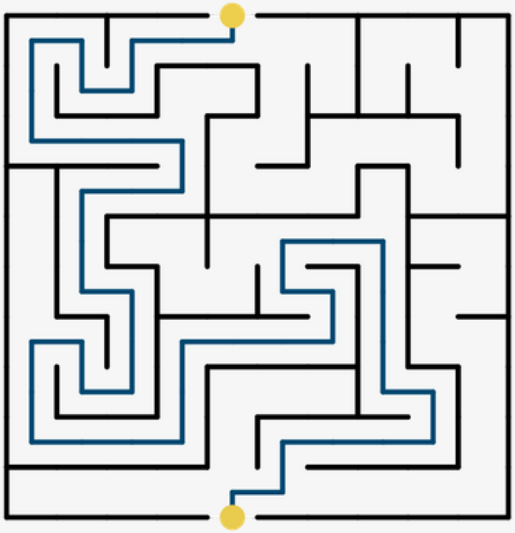
V	B	A	L	A	N	C	E	Z	Y	Q	L	M	V	P
O	T	T	E	R	B	A	X	J	L	C	S	X	F	S
I	R	F	K	X	K	A	A	G	I	K	L	N	O	L
B	A	S	H	H	C	M	L	T	U	R	N	E	N	A
F	I	M	R	P	I	O	L	L	P	L	N	M	S	U
F	N	L	R	U	T	V	S	W	S	A	D	A	Y	F
R	E	B	J	S	K	I	H	P	T	P	V	O	C	E
E	R	N	A	D	G	N	I	F	R	X	O	H	F	N
U	F	K	F	O	U	G	E	U	C	I	S	R	H	B
N	M	J	E	G	R	M	M	Y	U	K	N	W	T	Z
D	V	R	N	F	B	A	Q	Y	H	A	N	G	C	A
E	Q	S	C	Z	Z	X	V	Z	T	E	A	M	E	C
W	Z	K	B	L	D	R	M	M	Y	W	G	L	M	N
W	X	M	Y	K	I	N	D	E	R	S	P	O	R	T
K	D	L	Q	L	B	N	U	Q	C	P	C	E	F	S



Experten-Version:

Finde den Weg durch das Labyrinth und verbinde die beiden Punkte miteinander!

LÖSUNGEN



V	B	A	L	A	N	C	E	Z	Y	Q	L	M	V	P
O	T	T	E	R	B	A	X	J	L	C	S	X	F	S
I	R	F	K	X	K	A	A	G	I	K	L	N	O	L
B	A	S	H	H	C	M	L	T	U	R	N	E	N	A
F	I	M	R	P	I	O	L	L	P	L	N	M	S	U
F	N	L	R	U	T	V	S	W	S	A	D	A	Y	F
R	E	B	J	S	K	I	H	P	T	P	V	O	C	E
E	R	N	A	D	G	N	I	F	R	X	O	H	F	N
U	F	K	F	O	U	G	E	U	C	I	S	R	H	B
N	M	J	E	G	R	M	M	Y	U	K	N	W	T	Z
D	V	R	N	F	B	A	Q	Y	H	A	N	G	C	A
E	Q	S	C	Z	Z	X	V	Z	T	E	A	M	E	C
W	Z	K	B	L	D	R	M	M	Y	W	G	L	M	N
W	X	M	Y	K	I	N	D	E	R	S	P	O	R	T
K	D	L	Q	L	B	N	U	Q	C	P	C	E	F	S



QUIZECKE ROOKIES

1. Was passiert beim Fußball, wenn der Ball die Seitenlinie vollständig überquert und zuletzt von einem Spieler der gegnerischen Mannschaft berührt wurde?



A: Eckstoß
B: Einwurf
C: Anstoß
D: Abstoß

2. Welche Sportart kombiniert beim Triathlon drei verschiedene Ausdauerdisziplinen?

A: Basketball, Handball und Volleyball
B: Schwimmen, Radfahren und Laufen
C: Turnen, Tennis und Fußball
D: Skifahren, Rodeln und Eislaufen

3. Ein Fußballspiel steht nach der regulären Spielzeit 2:2. Was bedeutet das?

A: Beide Mannschaften haben gleich viele Tore erzielt.
B: Das Spiel wurde ohne Tore beendet.
C: Beide Mannschaften haben ein Tor erzielt.
D: Eine Mannschaft hat drei Tore erzielt.



4. Welche Sportart wird auf einer Bahn ausgetragen, bei der die Teilnehmer auf Schlittschuhen möglichst schnell laufen?



A: Skispringen
B: Curling
C: Rodeln
D: Eisschnelllauf

5. Beim Basketball erzielt ein Spieler einen Korb von außerhalb der Dreipunktlinie. Wie viele Punkte zählt dieser Korb?



A: 3
B: 2
C: 4
D: 1

6. Wie viele Minuten dauert eine Halbzeit beim normalen Fußball für Erwachsene?

A: 45 Minuten
B: 30 Minuten
C: 40 Minuten
D: 60 Minuten

7. Welche dieser Sportarten ist eine Mannschaftssportart?



A: Skifahren
B: Volleyball
C: Skispringen
D: 100m-Sprint

8. Warum starten Sprinter bei einem Rennen nicht alle auf einer geraden Linie?

A: Die Läufer laufen schneller los
B: Alle laufen ungefähr die gleiche Strecke
C: Die Zuschauer zöhlen besser
D: Manche Läufer haben so einen kürzeren Weg

9. Ein Kind läuft 12 Minuten lang gleichmäßig. Welche sportliche Fähigkeit wird dabei hauptsächlich trainiert?

A: Maximalkraft
B: Beweglichkeit
C: Ausdauer
D: Reaktionsfähigkeit



10. Turner reiben ihre Hände immer vor dem Wettbewerb ein. Mit welchem Mittel tun sie das?



A: Mit Mehl
B: Mit Magnesium
C: Mit Salz
D: Mit Sonnenblumenöl

QUIZECKE MASTERS

1. Wie lang ist ein Marathon offiziell?

A: 41.195 km
B: 40,195 km
C: 42,195 km
D: 43,195 km





2. Wie viele Ringe hat das olympische Symbol?

A: 6
B: 5
C: 4
D: 7



3. In welcher Sportart gibt es einen Slam Dunk?

A: Fussball
B: Tennis
C: Handball
D: Basketball

4. Wie viele Spieler einer Mannschaft stehen beim Handball normalerweise gleichzeitig auf dem Spielfeld?

A: 7
B: 8
C: 5
D: 6



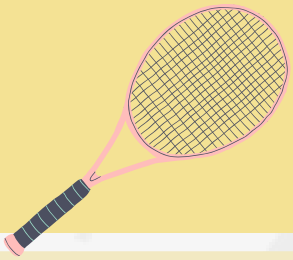
5. Welche Disziplin gehört zur Leichtathletik?

A: Aufschlag
B: 100m-Sprint
C: Elfmeter
D: Anwurf



6. Wie nennt man im Tennis einen Spielstand von 40:40?

A: Einstand
B: Aufschlag
C: Matchball
D: Tie-Break



7. Welche Sportart gehört zu den Rückschlagspielen?

A: Turnen
B: Volleyball
C: Tennis
D: Eishockey

8. Welche Sportart wird traditionell mit einem Puck gespielt?

A: Rugby
B: Eishockey
C: Volleyballl
D: Baseball



MINI-HERAUSFORDERUNG



Wie viele verschiedene Sportarten kannst du in 60 Sekunden aufzählen?

Extra: Versuche anschließend, die Sportarten nach den Fähigkeiten zu sortieren, die besonders wichtig sind:
Kraft; Ausdauer; Schnelligkeit; Beweglichkeit; Koordination

KOCHECKE

GESUNDE REZEPTE MIT UND FÜR KINDER GEMEINSAM KOCHEN, GENIESSEN UND WACHSEN



Gesundheit beginnt nicht nur mit Bewegung, sondern auch mit einer ausgewogenen Ernährung und Freude am gemeinsamen Essen. Beim Kochen entdecken Kinder neue Lebensmittel, üben ihre Selbstständigkeit und stärken, ähnlich wie beim Kindersport, ihre Konzentration, Feinmotorik und ihr Selbstvertrauen.

Damit das gemeinsame Kochen gelingt:

- Plant etwas mehr Zeit ein und lasst kleine Missgeschicke zu.
- Gebt Kindern kurze, echte Aufgaben, die zu ihrem Alter passen.
- Macht die Aufgabe zuerst vor und lasst sie dann selbst ausprobieren.
- Lobt den Einsatz – das Ergebnis muss nicht perfekt sein.
- Erklärt vor jedem Kochen die wichtigsten Küchenregeln.
- Messer, Herd und Backofen dürfen nur mit Unterstützung eines Erwachsenen benutzt werden.
- Lasst Kinder niemals unbeaufsichtigt in der Küche.
- Und das Wichtigste: Habt gemeinsam Spaß beim Zubereiten und Probieren!

FRUCHTIGE BEEREN-WRAPS



DAS BRAUCHST DU:

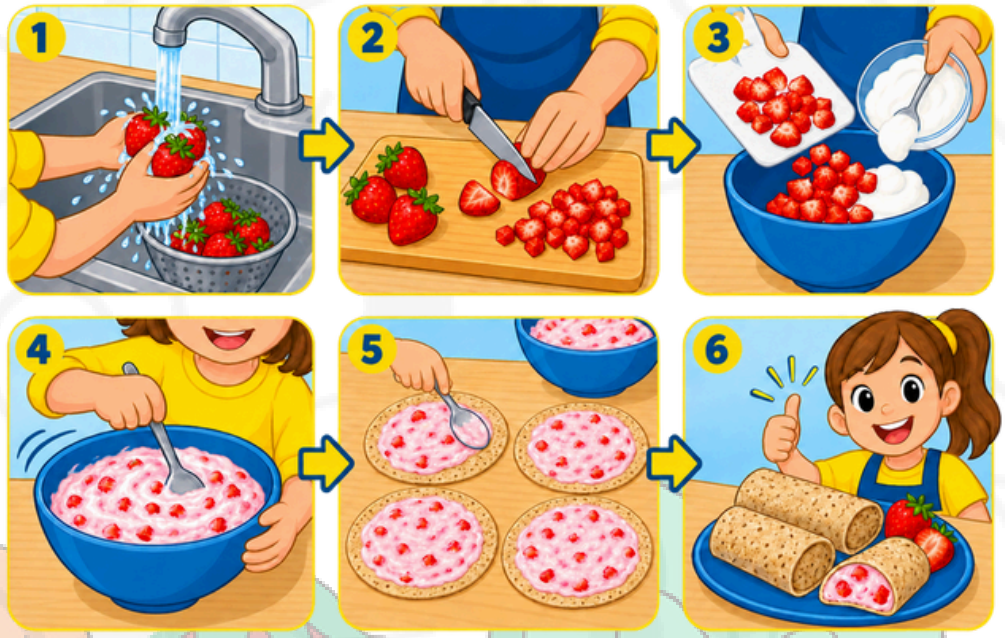
- 16 Erdbeeren
- etwas Quark
- 4 Vollkorn-Wraps

SO GEHT'S:

1. Wasche die Erdbeeren gründlich mit Wasser.
2. Bitte einen Erwachsenen, die Erdbeeren in kleine Würfel zu schneiden.
3. Gib die Erdbeerstücke zusammen mit dem Quark in eine Schüssel.
4. Verrühre alles vorsichtig mit einem Löffel.
5. Verteile die Erdbeer-Quark-Mischung gleichmäßig auf den Wraps.
6. Rolle die Wraps vorsichtig zusammen. Guten Appetit!

WICHTIG:

Lasst euch beim Schneiden immer von einem Erwachsenen helfen!



ZUCCHINI-BOOTE MIT TOMATE UND KÄSE

DAS BRAUCHST DU:



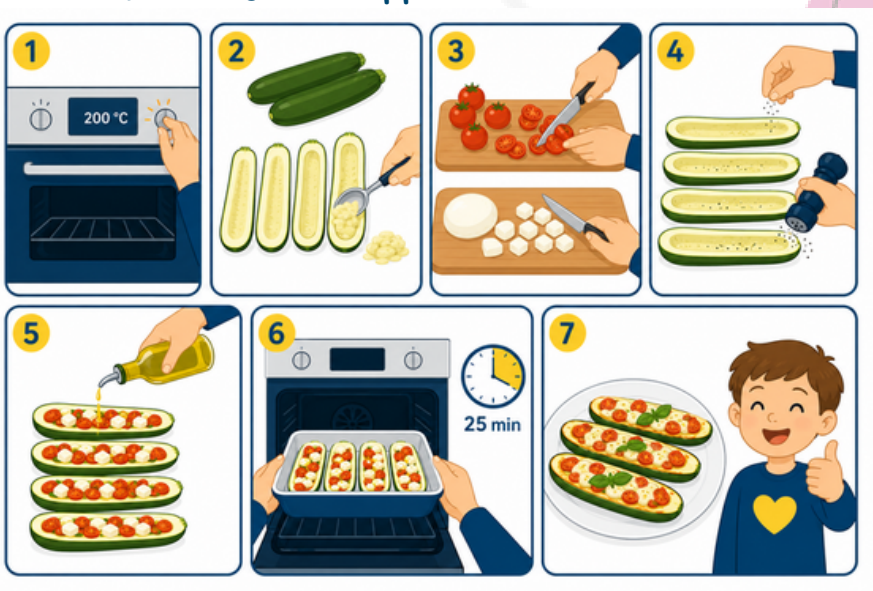
- 2 mittelgroße Zucchini
- 200 g kleine Tomaten
- 1 Kugel Mozzarella
- 1 Esslöffel Olivenöl
- etwas Salz und Pfeffer
- ein paar Blätter Basilikum

SO GEHT'S:

1. Bitte einen Erwachsenen, den Backofen auf 200 °C einzuschalten.
2. Halbiert die Zucchini der Länge nach. Höhlt die Mitte vorsichtig mit einem Löffel aus.
3. Schneidet die Tomaten in Scheiben und den Mozzarella in kleine Stücke.
4. Würzt die Zucchini mit etwas Salz und Pfeffer.
5. Füllt eure Zucchini-Boote mit Tomaten und Mozzarella. Gebt ein wenig Olivenöl darüber.
6. Legt die Boote in eine Auflaufform. Ein Erwachsener schiebt sie für ungefähr 25 Minuten in den heißen Ofen.
7. Zum Schluss könnt ihr frisches Basilikum darüberstreuen.
8. Fertig sind eure leckeren Zucchini-Boote. Guten Appetit!

WICHTIG:

Lasst euch beim Schneiden und am heißen Backofen immer von einem Erwachsenen helfen!



SPORTFAKTEN

SPANNENDES WISSEN RUND UM BEWEGUNG. WUSSTES DU SCHON ... ?



Leichtathletik

Beim Sprint kommt es nicht nur darauf an, möglichst schnell loszulaufen. Auch Reaktionsfähigkeit, Lauftechnik und Kraft beeinflussen die Geschwindigkeit.



Fußball

Ein Fußballfeld ist größer als ein Basketballfeld. Beim Fußball müssen Spieler:innen deshalb häufig lange Strecken laufen und gleichzeitig den Ball kontrollieren.

Basketball

Beim Basketball ist Koordination besonders wichtig: Dribbeln, Passen, Fangen und Werfen müssen miteinander kombiniert werden.





Schwimmen

Beim Schwimmen bewegt sich der Körper gegen den Widerstand des Wassers. Eine gute Wasserlage und eine passende Schwimmtechnik helfen dabei, Energie zu sparen.

Sport und Gehirn

Bewegung ist nicht nur für Muskeln und Kondition wichtig. Auch Konzentration, Koordination und Reaktionsfähigkeit werden beim Sport gefordert.





Olympische Spiele

Bei den Olympischen Spielen treten Sportlerinnen und Sportler aus vielen Ländern gegeneinander an. Es gibt zahlreiche verschiedene Sportarten und Disziplinen.

Marathon

Ein Marathon ist 42,195 Kilometer lang. Das entspricht ungefähr der Strecke von mehreren tausend Runden auf einem kleinen Sportplatz.





Tischtennis

Tischtennis ist ein sehr schneller Sport. Der Ball kann sich mit hoher Geschwindigkeit bewegen, weshalb Reaktion und Konzentration besonders wichtig sind.

Sport macht schlau - stimmt das?

Sport fordert nicht nur den Körper. Bei vielen Sportarten muss man gleichzeitig beobachten, entscheiden, reagieren und Bewegungen steuern.



MEHR PLATZ FÜR WIRBELZWERGE!

MONTAGS IN

Laim

Minis | 4-6 Jahre
15:30-16:30 Uhr

Rookies | 7-9 Jahre
16:30-17:30 Uhr

Masters | 10-14 Jahre
17:30-18:30 Uhr

Georg-Büchner-Realschule,
Droste-Hülshoff-Straße 5

FREITAGS IN

Sendling

Minis | 4-6 Jahre
13:30-14:30 Uhr

Rookies | 7-9 Jahre
14:30-15:30 Uhr

Masters | 10-14 Jahre
15:30-16:30 Uhr

FTM München Süd,
Engelhardstraße 26



kostenlos schnuppern!

mm-kindersport.de

info@mm-kindersport.de



Erzähle Freunden und Bekannten von uns - Wir freuen uns auf neue Gesichter und begeisterte Sportfans!

UNS GIBT'S HIER

UNSERE 7 STANDORTE AUF EINEN BLICK

LAIM-WESTPARK



Droste-Hülshoff-Straße 5, 80686 München

Montags

Minis: 15:30 - 16:30 Uhr
Rookies: 16:30 - 17:30 Uhr
Masters: 17:30 - 18:30 Uhr

BERG AM LAIM



Hermann-Weinhauser-Straße 7, 81673 München

Dienstags

Minis: 15:30 - 16:30 Uhr
Rookies: 16:30 - 17:30 Uhr
Masters: 17:30 - 18:30 Uhr

KIGA BOGENHAUSEN



Unsere Champions KiGA Stuntzstraße 18b, 81677 München

Dienstags

Minis : 14:25–16:30 Uhr

WALDMEISTERSCHULE LERCHENAU



Waldmeisterstraße 38, 80935 München

Mittwochs

Rookies: 15:00 - 16:00 Uhr
Masters: 16:00 - 17:00 Uhr

NYMPHENBURG

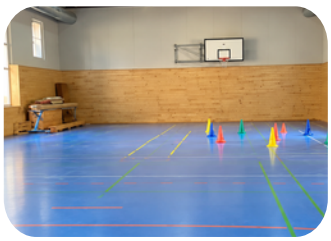


Maria-Ward-Straße 1, 80638 München

Donnerstags

Rookies: 16:00 - 17:00 Uhr
Masters: 17:00 - 18:00 Uhr

SENDLING



Engelhardstraße 26, 81369 München

Freitags

Minis: 13:30 - 14:30 Uhr
Rookies: 14:30 - 15:30 Uhr
Masters: 15:30 - 16:30 Uhr

MOOSACH



Franz-Mader-Straße 11, 80992 München

Freitags

Minis: 15:00 - 16:00 Uhr
Rookies: 16:00 - 17:00 Uhr
Masters: 17:00 - 18:00 Uhr

MM Kindersport -
Bewegung, Spaß, Freunde fürs Leben.

Besucht uns hier!

Und folgt uns online auf Instagram!

MOVING MÄX

VIELEN LIEBEN DANK - AUF EIN SCHÖNES SPORTJAHR!

Liebe Eltern und liebe Kinder,
wir freuen uns sehr, euch unsere kostenlose Broschüre für eine lustige und sichere Zeit mit sportlichen Aktivitäten und kreativen Aufgaben zu präsentieren! Euer Wohlergehen und eure Sicherheit sind uns sehr wichtig, daher haben wir wichtige Informationen und Hinweise für euch zusammengestellt, damit ihr alles sicher genießen könnt. Bitte lest die folgenden Abschnitte sorgfältig durch und haltet euch an die Anweisungen.

1. Haftungsausschluss
Hinweise zu Übungen & Rezepten (Eigenverantwortung):
Wir haben alle Übungen und Aktivitäten mit großer Sorgfalt ausgewählt.
Die in dieser Broschüre beschriebenen Inhalte sind allgemeine Empfehlungen und ersetzen keine individuelle (z. B. medizinische) Beratung.

Bitte achtet beim Nachmachen der Übungen auf:
- eine sichere Umgebung und ausreichend Platz
- geeignete Aufsicht durch Erwachsene.
- eine Anpassung der Übungen an Alter, Fähigkeiten und Tagesform des Kindes; bei Unwohlsein oder Schmerzen sofort abbrechen.

Aufsicht von Kindern:
Das Nachmachen der Übungen und Rezepte zuhause erfolgt unter Aufsicht der Eltern/Erziehungsberechtigten. Diese stellen eine dem Alter und der Situation angemessene Aufsicht sicher.
Bitte benutzt die Inhalte dieser Broschüre verantwortungsbewusst.

Haftung:
Wir haften unbeschränkt bei Vorsatz und grober Fahrlässigkeit sowie bei Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit nach den gesetzlichen Vorschriften. Bei einfacher Fahrlässigkeit haften wir nur für die Verletzung wesentlicher Pflichten (Kardinalpflichten) und nur für den vorhersehbaren, vertragstypischen Schaden.

2. Urheberrecht
Die Inhalte dieser Broschüre, einschließlich Texte, Bilder und Ideen, sind urheberrechtlich geschützt. Das bedeutet:
- Ihr dürft die Inhalte nicht kopieren oder anderweitig verwenden, ohne vorher unsere Zustimmung erhalten zu haben.
- Bei Fragen zur Nutzung unserer Inhalte könnt ihr euch gerne an uns wenden.

© 2025 MovingMäx Kindersport / Maximilian Heim. Alle Inhalte (Texte, Grafiken, Layout) sind urheberrechtlich geschützt. Nutzung nur mit vorheriger Zustimmung.

3. Impressum & Datenschutz:
Wir nehmen den Schutz eurer persönlichen Daten ernst! Alle Pflichtangaben findet ihr auf mm-kindersport.de/impressum und mm-kindersport.de/datenschutz.

4. Herausgeber & Kontaktinformationen:
Maximilian Heim, MovingMäx Kindersport, Westendstraße 254, 80686 München, Tel. +49 151 51029628, info@mm-kindersport.de, mm-kindersport.de

Kontakt per WhatsApp ist freiwillig. Es gelten die Nutzungsbedingungen und Datenverarbeitungen von WhatsApp/Meta. Alternativen: E-Mail oder Telefon.

Habt viel Spaß und passt auf Euch auf!
Wir hoffen, dass ihr mit unserer Broschüre viele schöne und sichere Stunden erlebt. Bei Fragen oder Unsicherheiten könnt ihr euch jederzeit an uns wenden. (Änderungen vorbehalten; Zeitpläne/Orte können sich ändern; aktuelle Infos auf mm-kindersport.de)

