



**Beweg
Dich
Schlau!**

Ein Programm der
Felix Neureuther
Stiftung

Das ist „Beweg dich schlau!“ (BDS) Schule

BDS Schule richtet sich an Grundschulkinder, deren Eltern und an die Lehrkräfte. Im Rahmen des Programms erhalten die Schulen Boxen mit Spiel- und Sportgeräten sowie zahlreiche von Trainingsexperten und -expertinnen entwickelte, praxiserprobte Übungs-, Spiel- und Bewegungsanregungen. Die Lehrkräfte werden in praxisnahen Workshops geschult. Zudem werden die Schulen durch das Projektteam sowie die zuständigen BDS-Head-Coaches individuell betreut. Eine genauere Übersicht zu den Leistungen von BDS Schule findet sich auf der nächsten Seite.

Jetzt selbst probieren:

Die Kinder bleiben auf ihren Plätzen sitzen oder sitzen im Kreis. Es wird fortlaufend von 1 bis 5 gezählt, das erste Kind „1“, das Nächste „2“ usw. Bei der 5 angekommen, wird wieder von vorne begonnen. Nun wird die erste Zahl durch eine Bewegung ersetzt. Anstatt die Zahl 1 zu nennen, stehen der oder die Übungsleiter/in und die Kinder einfach auf. Die Zahlen 2-5 werden weiterhin genannt. Nach jeder Runde wird eine weitere Zahl durch eine Bewegung ersetzt.



- 1: Aufstehen
- 2: Klatschen
- 3: Mit dem Fuß stampfen
- 4: Hände auf den Tisch klopfen
- 5: Beide Arme in die Luft heben

Variante: Zu den Bewegungen können zusätzlich Laute ergänzt werden z. B. aufstehen und mit der Zunge schnalzen.

Warum macht die Bewegung schlau?

Mit dieser spaßigen Übung wird die Konzentration, Reaktion und die Merkfähigkeit gefördert.

Was ist „Beweg dich schlau!“?

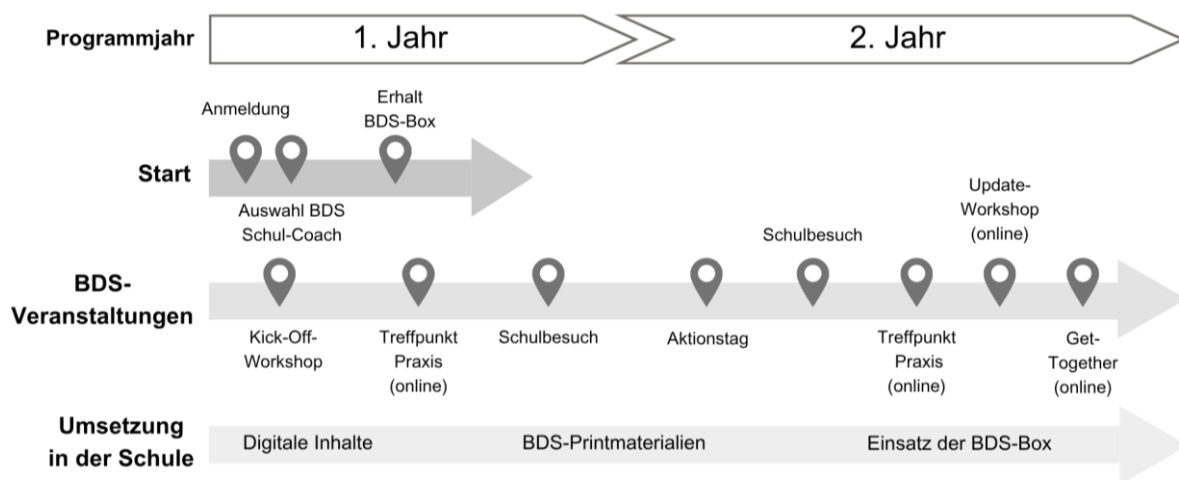
„Beweg dich schlau! Ein Programm der Felix Neureuther Stiftung“ (BDS) verfolgt das Ziel, durch spielerische Bewegungsübungen die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit der Kinder zu fördern und Freude an Bewegung zu vermitteln.

Bei allen BDS-Übungen werden **Kopf und Körper** gleichzeitig aktiviert. Der **Spaß** an Bewegung steht bei allen Übungen im Vordergrund.



Leistungen von BDS Schule

Ein Überblick über den Programmablauf und die Leistungen, die BDS bereitstellt:



Material

Folgendes wird dauerhaft bereitgestellt:

- BDS-Box mit Sportgeräten
- Übungskarten mit Bewegungsanregungen passend zu den Sportgeräten in der Box
- Printmaterial sowie Druckvorlagen für den Unterricht im BDS-Ordner
- Zahlreiche Materialien speziell für Aktivierungspausen im Schulalltag zum Download aus dem internen Mitgliederbereich
- Informationsflyer, Ankündigungsschreiben und Präsentationen für Eltern und Kollegium

Veranstaltungen

- Praxisnahe Workshops und Fortbildungen für Lehrkräfte
- 2 BDS-Schulbesuche des BDS-Head-Coaches
- 1 Aktionstag durchgeführt von dem BDS-Head-Coach
- Online-Seminare für Lehrkräfte und Eltern

