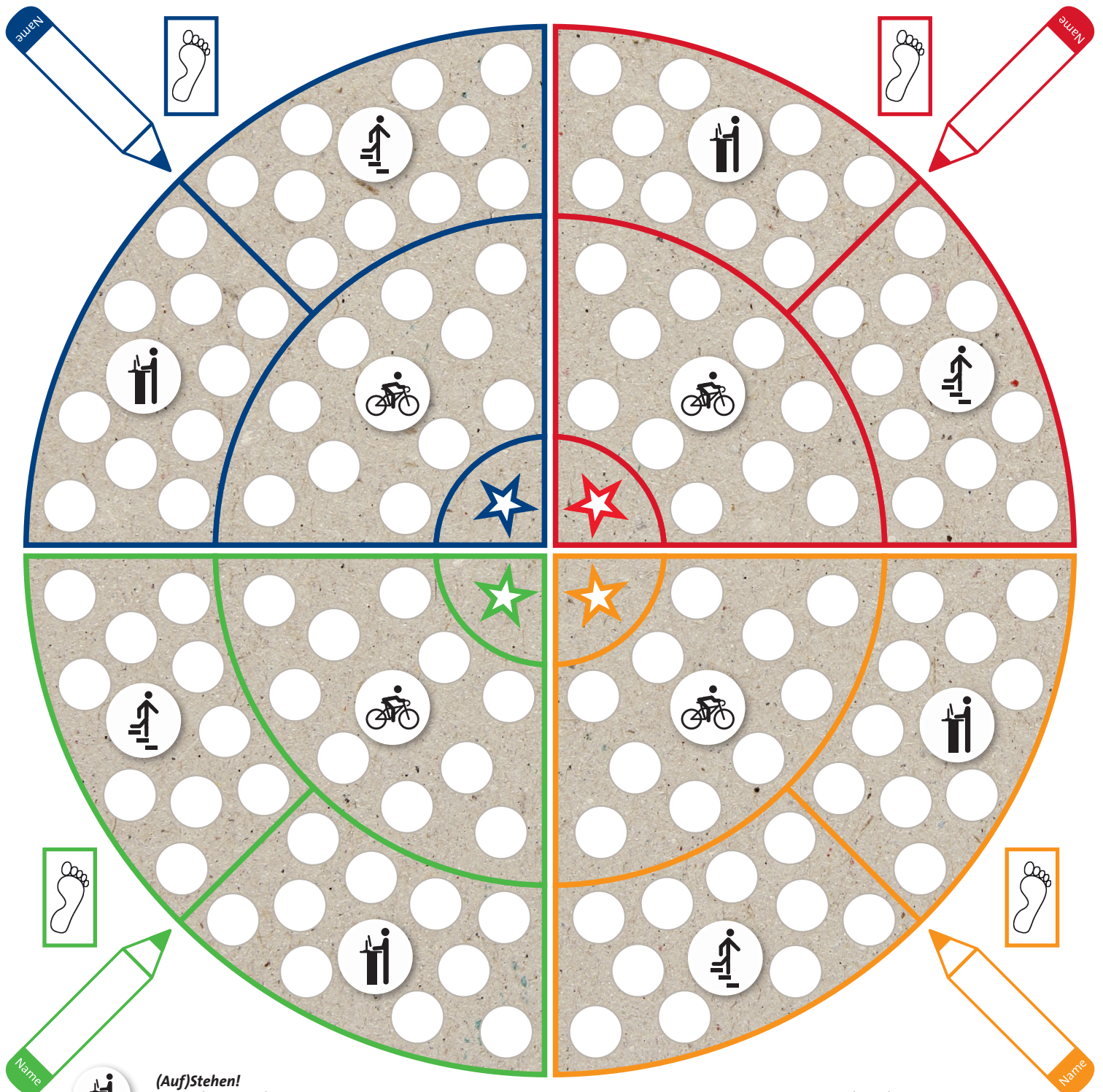


Klassenaufstand!

Alles zählt, nur Sitzen nicht

Gruppenname: _____

Spieltag: _____



(Auf)Stehen!

Dinge (zeitweise) im Stehen erledigen – z. B. Kniffeln/ Schiffe versenken, Telefonieren, auf den Bus warten, (Snap) chatten, Games spielen, Malen, Basteln, im Stehen Lesen - Ihr schafft das **mehr als 3 Minuten**? Dann los!

Bring (Schritt für Schritt) Schwung rein!

Den Klassenfahrtstag bewegter gestalten – z. B. langes Sitzen durch kurze Aktivitäten unterbrechen (Fegen, aufräumen, Lockerungsübungen oder Liegestütz machen), unterwegs und drinnen „Schritte zählen oder sammeln“ (Treppen nutzen, um die Herberge laufen oder sich „Extrawege“ ausdenken), bewegte Alternativen suchen (aktive Gesellschafts- oder Computerspiele), kleinere Positionswechsel einbauen. Auch hier denkt an **mindestens 3 Minuten** aktives Bewegen!

Beweg Dich!

Bewegung, die **länger als 10 Minuten** dauert – z. B. am freien Vormittag (Wege zu Fuß oder mit dem Fahrrad erledigen, Wikinger Schach, Frisbee spielen, Turnen) und in der Gruppe gemeinsam Sport treiben: Inliner fahren, Fangen spielen, Frisbee, Federball, Drachen steigen lassen, Spaziergehen, Verstecken, Bewegungsspiele – z. B. von [Peb & Pebber](#).

Weitere Ideen findet Ihr unter [Beispiele und Tipps](#) und nutzt gern auch einen Notizzettel, um Eure Aktionen aufzuschreiben!



Aktionskarte

Mache eine Sache, die Du sonst immer im Sitzen machst, für mindestens 20 Minuten im Stehen
(z. B. Malen, Lesen, Games spielen, Filme gucken)!

ODER

Laufe heute drei kürzere Wege zweimal (z. B. zum nächsten Stockwerk in der Jugendherberge)!

Aktionskarte

Steh nach 10 Minuten beim Spielen am Tisch auf und mache 5 Sit-ups!

ODER

Nutze bei jeder Gelegenheit die Treppe, auch wenn Rolltreppen oder Aufzüge zur Verfügung stehen!

Aktionskarte

Geh heute zu einem Platz und versammle dort drei Mitschüler. Tüffelt an weiteren Aktivitäten im Stehen! Das dauert mindestens 20 Minuten.

ODER

Stellt im Hof ca. fünf leere Plastikflaschen oder ähnliches auf. Mit einem kleinen Ball wird mindestens 20 Minuten gekegelt!

Aktionskarte

Spielt mindestens 20 Minuten mit dem Ball: auf dem Hof, Spielplatz oder Sportplatz!

ODER

Heute kommst Du beim Fegen in Bewegung – aber mindestens 15 Minuten!

Aktionskarte

„Luftballontennis“: Pustet einen Luftballon auf und spielt mit 2 Stöckern mindestens 15 Minuten Luftballontennis!

ODER

Spiele 15 Minuten Hinkelkasten!

Aktionskarte

Hüpfe heute auf einem Bein 50 Meter zum Beispiel zum Getränkeautomat oder zum Speisesaal.
Wer rempelt, fängt von vorne an.

ODER

Steige über den Tag heute mindestens 300 Treppenstufen!

Aktionskarte

Laufe heute mindestens 100 Meter rückwärts (z.B. zum Grillplatz oder Sportplatz)! Achte auf deine Mitschüler! Pro Schüler, die mitlaufen verkürzt sich dein Weg um 10 Meter.

ODER

Mache heute 10 Sit-ups!
Sportliche machen 10 Liegestütz!

Aktionskarte

Steh beim Zähneputzen morgens und abends 3 Minuten abwechselnd auf einem Bein oder mach 10 Kniebeugen!

ODER

Geh auf dem Gelände oder (mit Erlaubnis der Eltern bzw. Lehrer) in die Nähe der Herberge und erfahre wie alt der Ort / die Stadt ist und wo der Name herkommt (ohne das Internet zu nutzen)!

Aktionskarte

Renne dreimal um die Herberge, wenn möglich!

ODER

Spiele heute entweder (Beach)Volleyball oder Fußball oder eine andere Ballsportart für mindestens 20 Minuten.

Aktionskarte

Laufe einmal zum Sportplatz der Jugendherberge und zurück!

ODER

Spiele mindestens 20 Minuten Tischtennis oder Tennis (wenn Ihr Tennisplätze zur Verfügung habt)!

Aktionskarte

Heute unterbrichst Du langes Sitzen beim Chillen, Chatten oder Spielen.
Steh dreimal 3 Minuten auf und laufe ein wenig herum – erst dann geht's weiter!

ODER

„Löffel-Robbe“: Lege einen Ball auf einen Löffel und versuche, diesen im Sitzen robbend einmal durch Euer Zimmer zu balancieren!

Aktionskarte

„Zehen-Hakeln“: Setzt Euch zu zweit gegenüber. In die Mitte zwischen Euch legt eine Schnur als „Grenze“ und ein Handtuch. Versucht beide nur mit den Fußzehen das Handtuch zwischen Euch zu „greifen“ und es jeweils auf Eure Seite zu ziehen. Wer gewinnt?

ODER

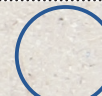
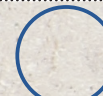
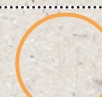
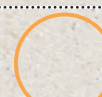
Suche drei Mitschüler, mit denen Du 50 Meter um die Wette rennst.

SPIELaufSTAND

Übersicht Punkte - auch für Gruppen

Gruppenname: _____

Hier tragt Ihr nach jedem Spieltag ein, wie viele Punkte Ihr gesammelt habt. Nach dem letzten Spieltag Eurer Spielzeit zählt Ihr dann alle Punkte zusammen.

Tragt hier Eure Namen ein 	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Gesamt
 _____								
 _____								
 _____								
 _____								
 _____								

„Aufsteh-Champion“ ist:



„Aufsteh-Champion-Team“ ist:

Sitzcheck

In unserem Alltag sitzen wir bei vielen Gelegenheiten. Oft ist uns das gar nicht so bewusst! Deshalb macht doch mal den Sitzcheck – am besten mit der ganzen Klasse zusammen. Und so geht's:

- Schaut doch mal, wie viel Zeit Ihr mit den verschiedenen sitzenden Tätigkeiten verbringt!
- Überlegt, bei welchen Gelegenheiten Ihr weniger sitzen wollt!
- Überlegt, WIE Ihr Euer Sitzverhalten verändern möchtet! Ihr könnt z. B. „Games spielen“ durch Bewegung ersetzen (z. B. eine Höhle bauen, Fahrrad fahren), „Schritt für Schritt“ Schwung reinbringen (z. B. zwischendurch ein paar Liegestütz machen, um die Herberge laufen und den Schrittzähler mitnehmen!) und/oder dabei stehen. Es gibt viele Möglichkeiten, am Tag weniger zu sitzen! Ideen findet Ihr unter **Beispiele und Tipps**.

	Wie viel Zeit verbringst Du mit den folgenden sitzenden Tätigkeiten? <i>Mache einen Punkt in Deiner Spielfarbe!</i>			Möchtest Du daran etwas verändern? <i>Mache einen Punkt in Deiner Spielfarbe!</i>		Wie möchtest Du Deine Sitzzeit verringern? <i>Mache einen Punkt in Deiner Spielfarbe!</i>		
	viel	ein wenig	(fast) gar keine	ja	nein	Durch Bewegung ersetzen 	„Schwung“ reinbringen 	Mehr stehen statt sitzen 
Beispiel: „Games spielen“	● ●	● ●		● ●	● ●	●	●	
Wartezeiten oder Wege mit der Bahn/Bus (z. B. zur Stadt, zum Einkaufen, zum Kletterpark, zu Ausflügen)								
Filme gucken								
Computer/Smartphone/Tablet benutzen								
Chillen und Chatten								
Mahlzeiten einnehmen								
Musik/Hörbücher hören								
Gesellschaftsspiele								
Musikinstrument spielen								
Malen/Basteln/Handarbeiten								
Mit Freunden zusammensitzen, sich unterhalten								
Lesen								
Telefonieren								

Legende:
 ● (gelb) = Max
 ● (rot) = Luca
 ● (blau) = Paul
 ● (grün) = Marta