

Familienaufstand!

Alles zählt, nur Sitzen nicht



„Familienaufstand!“ ist ein Spiel für die ganze Familie, das Spaß macht und dazu motiviert, öfter mal aufzustehen und mehr Schwung in den Alltag zu bringen! Dabei geht es nicht nur um Sport und anstrengende Bewegung, sondern vor allem darum, im Alltag weniger zu sitzen und ganz nebenbei Schwung aufzunehmen. Und wie? Als Erstes macht Ihr den Sitzcheck: Bei welchen Gelegenheiten sitzt Ihr im Alltag viel und woran möchtet Ihr etwas verändern, z. B. indem Ihr etwas im Stehen erledigt oder kleine Bewegungen einbaut? Dann geht's los: Jeder sammelt Punkte! Ob Treppe steigen statt Aufzug fahren, zu Fuß zur Schule gehen, Vokabeln lernen im Gehen oder Fangen spielen – alles zählt, nur Sitzen nicht! Wem es am besten gelingt, im Alltag mehr aufzustehen, Schwung aufzunehmen und sich zu bewegen, steht am Ende des Spiels fest.

Na dann: Auf die Füße, fertig, los!

Spielerzahl:	1–4 (für mehr Mitspieler einfach noch eine zusätzliche Spielscheibe ausdrucken!)
Alter:	ab 6 Jahre
Spieldauer:	Pro Spieltag ca. 10 Minuten für das gemeinsame Eintragen der Punkte, insgesamt 7 Spieltage
Spielinhalt:	Runde Spielscheibe (für jeden Spieltag eine ausdrucken und zusammenheften) SPIELaufSTAND (Übersicht Punkte) Spielanleitung Sitzcheck Beispiele und Tipps Aktionskarten Hintergrundinformationen
Zusätzlich benötigt Ihr:	Tacker oder Büroklammer, um die „Spielscheiben“ für die gesamte Spielwoche zusammenzuheften Schere, um die Aktionskarten auszuschneiden



Fit Drauf|Jugendherberge



Sport|Jugendherberge



peb

plattform
ernährung und
bewegung e.v.



Gefördert durch:



Bundesministerium
für Gesundheit

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

in FORM

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

Spielregeln für den „Familienaufstand!“

Spielidee

Ihr spielt „Familienaufstand!“ über insgesamt eine Woche – ganz nebenbei in Eurem Alltag. Ziel ist es, pro Tag durch verschiedene Aktivitäten so viele Punkte wie möglich in drei Kategorien zu sammeln: „Beweg Dich!“, „Bring Schwung rein!“ und „(Auf)Stehen!“. Zudem könnt Ihr über die Aktionskarten Zusatzpunkte für spezielle Tagesaufgaben gewinnen. Am Ende der Spielwoche schaut Ihr, wer die meisten Punkte gesammelt hat und der „Aufsteh-Champion“ ist. In einer nächsten Runde könnt Ihr den „Aufsteh-Champion“ herausfordern oder Euren Titel verteidigen!

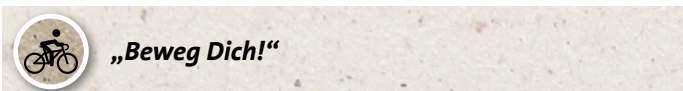
 Ihr könnt auch in Teams (z. B. Eltern gegen Kinder) gegeneinander antreten oder gemeinsam als Familie möglichst viele Punkte sammeln!

Spielvorbereitung

Die runde Spielscheibe ist Euer „Spielbrett“. Pro Spieltag braucht Ihr eine Spielscheibe. Für die gesamte Spieldauer von einer Woche druckt das Spielbrett also siebenmal aus. Dann wählt jedes Familienmitglied ein „Tortenstück“ mit der entsprechenden Spielfarbe und legt sich einen passenden Stift dazu bereit. Schreibt Euren Namen an Euer Tortenstück. Legt den Starttag fest (z. B. Montag) und tragt auf jedem Spielbrett oben die jeweils nachfolgenden Spieltage ein. Zum Spiel gehört außerdem eine Seite mit Aktionskarten – schneidet die Karten aus!

Punktevergabe

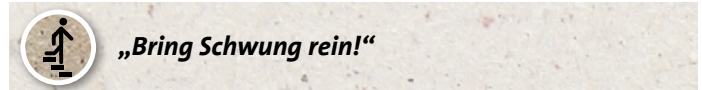
In jedem Tortenstück gibt es Punkte in drei verschiedenen Kategorien („Beweg Dich!“, „Bring Schwung rein!“ und „(Auf)Stehen!“) sowie einen Zusatzpunkt (Stern). Wann Ihr einen Punkt gewinnt und ihn ausmalen dürft, erklären wir Euch hier:



 Hierzu gehört alles, wobei Du Dich **zehn Minuten am Stück oder länger** bewegst oder anstrengst. Alle Bewegungseinheiten **unter** zehn Minuten darfst Du Dir in der Kategorie „Bring Schwung rein!“ eintragen.

 Pro Tag bekommst Du für jede Bewegungseinheit **ab zehn Minuten am Stück** insgesamt einen Punkt. Die Gesamtdauer spielt dabei keine Rolle für die Punktevergabe.

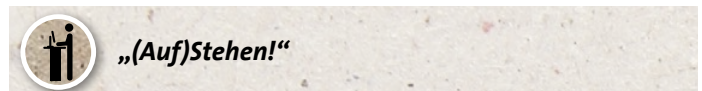
 Luca geht am Montag zu Fuß zur Schule und auch wieder zurück nach Hause. Sie bekommt dafür jeweils einen Punkt, da der Fußweg jeweils 15 Minuten dauert. Nachmittags hat Luca noch für 60 Minuten Judotraining und bekommt dafür einen weiteren Punkt.



 Hierzu gehört alles, womit Du ein bisschen mehr Schwung in den Alltag bringst. Das heißt: Langes Sitzen durch kurze Aktivitäten unterbrechen oder einfach ein paar Schritte mehr machen!

 Pro Tag bekommst Du für jeden **unterschiedlichen** „Schwung“ **einen** Punkt. Dabei gilt: Bring ihn **möglichst bei jeder Gelegenheit** ein – nur dann gibt es dafür einen Punkt!

 Lucas Mama hat am Dienstag bei der Arbeit bei jeder Gelegenheit die Treppe genommen und nicht den Aufzug. Dafür bekommt sie insgesamt einen Punkt. Außerdem hat sie immer den Drucker auf dem Flur genutzt und nicht den in ihrem Büro – dafür bekommt sie einen weiteren Punkt.



 Hierzu gehört alles, was Du im Alltag im Stehen erleidest – für längere Zeit am Stück oder auch mal kurz zwischendurch.

 Pro Tag bekommst Du für jedes **unterschiedliche** „(Auf)Stehen“ **einen** Punkt. Dabei gilt: Bring es **so oft wie möglich** ein – nur dann gibt es dafür einen Punkt!

 Lucas Papa hat am Donnerstag im Büro immer im Stehen telefoniert und bekommt dafür insgesamt einen Punkt. Außerdem hat er Luca beim Fußballtraining im Stehen zugeschaut und sich nicht auf die Zuschauerbank gesetzt – dafür erhält er einen weiteren Punkt.



Pro Spieltag kann jeder von Euch einen Zusatzpunkt in Form eines Sterns bekommen – dieser ist drei Punkte wert! Ihr dürft ihn Euch ausmalen, wenn Ihr Eure Tagesaufgabe von den „Aktionskarten“ erfüllt habt.

 Beispiele und Ideen für die verschiedenen Kategorien findet Ihr im Bereich „[Beispiele und Tipps](#)“.

Spielablauf

1

Schritt 1: Sitzcheck

Bevor Ihr auf die Jagd nach Punkten geht, schaut Euch erstmal gemeinsam an, bei welchen Gelegenheiten Ihr im Alltag viel sitzt und überlegt Euch, woran Ihr etwas verändern möchtet. Es werden Euch dabei viele Ideen kommen, um Schwung in den Alltag zu bringen und häufiger etwas im Stehen zu machen. Findet für Euch einen guten Weg, denn bei manchen Dingen ist Sitzen wichtig und gemütlich, z. B. bei den Mahlzeiten. Andere Dinge wiederum, wie z. B. Fahrten im Auto oder mit Bahn, können ruhig etwas mehr Schwung vertragen. Nutzt für diesen ersten Schritt den „[Sitzcheck](#)“.



Luca findet, dass sie viel Zeit sitzend beim „Zocken“ an der Spielkonsole verbringt. Sie möchte darauf nicht ganz verzichten, nimmt sich aber vor, zwischendurch immer ein Level im Stehen zu spielen. Auf dem Weg zur Schule sitzt sie auch viel, weil ihr Papa sie auf dem Weg zur Arbeit immer im Auto mitnimmt. Hier möchte sie sich mehr bewegen und plant, mit ihrer Freundin zusammen zu Fuß zu gehen. Die Familie stellt außerdem fest, dass beim Lesen und den Mahlzeiten lange gegessen wird – daran soll sich aber nichts ändern.

2

Schritt 2: Aktionskarte ziehen

Es gibt zwölf Aktionskarten. Auf jeder Karte stehen zwei Tagesaufgaben zur Auswahl. Jeder von Euch zieht am Abend vor dem nächsten Spieltag eine Aktionskarte und sucht sich eine der beiden Aufgaben aus. Wenn Ihr keine der Aufgaben am nächsten Tag umsetzen könnt, dann zieht eine neue Karte.



Luca zieht eine Aktionskarte und hat die Wahl zwischen „Eine Haltestelle eher aus dem Bus aussteigen“ und „Luftballontennis“. Da sie am nächsten Spieltag mit dem Bus vom Judo nach Hause fährt und es gut möglich ist, eine Station früher auszusteigen, entscheidet sie sich für diese Tagesaufgabe.

3

Schritt 3: Punkte sammeln

Am Spieltag versucht Ihr, so viele Punkte wie möglich zu sammeln! Ihr könnt mit Euren Ideen aus Schritt 1 punkten, aber auch mit allen anderen Aktivitäten, die Euch im Alltag einfallen oder die Ihr sowieso schon macht. Punkte gibt es natürlich auch für Eure Tagesaufgabe. Versucht, in jeder Kategorie Punkte zu sammeln, denn: Alles zählt, nur Sitzen nicht!



In der Schule könnt Ihr den Schulsport und die Pausenzeiten mit berücksichtigen, aber nicht die Unterrichtszeit. Bei der Arbeit zählt die gesamte Zeit.

4

Schritt 4: Punkte eintragen

Am Ende eines Spieltages malt Ihr Euch in Eurem Tortenstück die Punkte aus, die Ihr mit Euren Aktivitäten gesammelt habt (siehe Punktevergabe). Jeder zählt seine Punkte zusammen und trägt die Anzahl in den „[SPIELaufSTAND](#)“ ein.



Luca ist wie geplant mit ihrer Freundin zu Fuß zur Schule gegangen und auch wieder zurück – dafür bekommt sie zwei „Beweg Dich-Punkte“. Weitere zwei Punkte in dieser Kategorie erhält sie außerdem, da sie in der Pause 20 Minuten Fußball und nachmittags noch mit den Nachbarskindern eine Stunde Verstecken gespielt hat. Abends durfte sie eine Stunde Konsole spielen und hat das zwischendurch wie geplant auch im Stehen gemacht – dafür gibt es einen „(Auf)Steh-Punkt“. Da sie ihre Vokabeln im Gehen gelernt hat, darf sie außerdem einen „Schwung-Punkt“ ausmalen. Auch Ihre Tagesaufgabe hat sie erfüllt und bekommt dafür drei Punkte. Insgesamt hat Luca an diesem Tag neun Punkte gesammelt, die sie in ihr Feld im „[SPIELaufSTAND](#)“ einträgt.



Wiederholt Schritt 2 bis 4 an jedem Spieltag!

Spielende

Mit dem siebten und letzten Spieltag endet diese Spielrunde. Jetzt wird es spannend: Wer von Euch hat die meisten Punkte gesammelt und ist der „Aufsteh-Champion“? Zählt dafür die Punkte aller Spieltage im „[SPIELaufSTAND](#)“ zusammen. Am besten plant gleich eine neue Runde „Familienaufstand!“ mit neuen Zielen und Ideen! Wer stößt den „Aufsteh-Champion“ vom Thron oder macht sogar einen neuen Punkterekord?



„Familienaufstand!“ ist für diejenigen entwickelt worden, die keine gesundheitlichen Einschränkungen haben. In jedem Fall gilt: Jeder macht nur das, was nach eigenem Ermessen möglich ist. Und: Immer die eigene Sicherheit bedenken und als Eltern die Sorgfaltspflicht beachten.

Beispiele und Tipps



„Beweg Dich!“

In der Freizeit

- Fußball oder andere Sportarten
- Fahrradfahren, Inliner, Skateboard
- Toben, Fangen, Spielplatz
- Trampolin, Seilspringen, Gummi-Twist
- Frisbee, Federball, Drachen steigen lassen
- Joggen, Nordic Walking, Wandern
- Spaziergehen
- Versteckspiel, Höhle bauen
- Tanzen
- Ballspiele im Haus, z. B. mit einem Luftballon oder einem Softball

Tipp:

Probiert doch mal die

[Peb & Pebber Bewegungsspiele](#)

aus, z. B. „Tore werfen“ mit Zeitungsballen oder „Spinnenrennen“!



Im Alltag

- aktive Wege, z. B. zu Fuß oder mit dem Fahrrad (zur Schule, zur Arbeit, zur Haltestelle)
- Hund ausführen (z. B. auch den Hund der Nachbarn oder aus dem Tierheim)
- Gartenarbeit, im Garten helfen
- Haushaltsarbeiten (z. B. Aufräumen, Staubsaugen, Küchenarbeit, Wäsche machen), Kinderzimmer aufräumen
- Bewegung bei der Arbeit, z. B. als KellnerIn, FitnesstrainerIn oder HandwerkerIn



„(Auf)Stehen!“

- Telefonieren im Stehen
- Im Stehen arbeiten, z. B. an höhenverstellbaren Schreibtischen, an der Kasse oder am Fließband
- Im Stehen warten, z. B. an der Bushaltestelle oder auf dem Spiel-/Trainingsplatz
- Hausaufgaben/Vokabeln lernen im Stehen, z. B. am Sideboard
- Kinder auf einem Trittbänkchen beim Kochen/Backen an der Arbeitsplatte mithelfen lassen (z. B. Gemüse schneiden, Plätzchen ausstechen)
- Bügeln im Stehen
- Malen und Basteln im Stehen, z. B. am Tisch, an einer Staffelei oder einer Tafel
- Spiele an der Konsole, dem Computer/Smartphone/Tablet im Stehen
- Für Erwachsene: Stehplätze in Bussen und Bahnen nutzen

Tipp:

Nicht nur starr auf einer Stelle stehen, sondern z. B. auch mal abwechselnd auf die Zehenspitzen gehen oder das Gewicht von einem Bein auf das andere verlagern.



„Bring Schwung rein!“

Langes Sitzen unterbrechen

Wobei?

- Beim Fernsehen in den Werbepausen
- Bei den Hausaufgaben, z. B. nach jedem Fach oder Aufgabenteil
- Beim Computer-/Konsole-/Tabletspielen, z. B. nach jedem (Zwischen)Level oder alle hundert Punkte
- Bei Gesellschaftsspielen, z. B. nach jeder Runde oder wenn man auf ein bestimmtes Feld kommt
- Bei der Arbeit im Büro/am Schreibtisch

Wie?

- kurze Alltagsaktivitäten einbauen (z. B. aufräumen, abspülen, Wäsche aufhängen, Post holen)
- kleine Bewegungen einbauen (z. B. Lockerungsübungen, auf einem Bein hüpfen, Hampelmann, um den Tisch laufen, eine Runde ums Haus/Dienstgebäude gehen/laufen, Treppe hoch und runter)

Unterwegs „Schritte sammeln“

- Treppe statt Aufzug oder Rolltreppe
- eine Haltestelle eher aussteigen
- Kinder nicht direkt vor der Schule oder bei Freunden rauslassen, sondern eine Ecke vorher
- Auto weiter weg parken

Drinne „Schritte sammeln“

- Telefonieren im Gehen, z. B. mit einer Freisprechfunktion
- Lernen im Gehen, z. B. Vokabeln oder Vortrag üben
- „Extrawege“ bei der Arbeit, z. B. Drucker oder Papierkorb weiter weg aufstellen, persönliche Gespräche mit Kollegen statt Telefonat/E-Mail
- „Extrawege“ zuhause, z. B. beim Tisch abräumen auf ein Tablett verzichten, nicht erst Sammeln – auch mal für ein Teil in den Keller gehen, auf die Fernbedienung verzichten
- Kinder im Haushalt helfen lassen, z. B. Müll rausbringen, Tisch decken oder Getränke holen

Bewegte Alternative suchen

- aktive Gesellschaftsspiele, z. B. Pantomime, „Wahrheit oder Pflicht“ mit Bewegungsaufgaben, der „Plumpsack“
- aktive Computer-/Konsole-/Tabletspiele

Kleinere Positionswechsel einbauen

- Basteln, Geduldsspiele und Puzzle auf dem Boden
- „Bewegtes Sitzen“ (Gymnastikball, Ballkissen, „Wackelhocker“, regelmäßige Lockerungsübungen)

Warum ist es so wichtig, im Alltag aufzustehen und sich zu bewegen?

Was ist der „sitzende Lebensstil“?

Sitzendes Verhalten umfasst alle Tätigkeiten, die im Sitzen oder Liegen ausgeführt werden und zugleich einen niedrigen Energieverbrauch aufweisen. Typische Beispiele sind Zeiten vor dem Fernseher, Computer, Smartphone oder Tablet, Lernsituationen in der Schule und zuhause oder das Fahren mit Auto, Bus oder Bahn. Der Alltag bietet vielfältige Möglichkeiten zum Sitzen. Durchschnittlich sitzen Kinder bis zu acht Stunden und Erwachsene bis zu neun Stunden am Tag. Jeder fünfte Erwachsene sitzt sogar mehr als zehn Stunden täglich.

Vorsicht! Ein bereits im Kindesalter „erlernter“ sitzender Lebensstil wird mit hoher Wahrscheinlichkeit auch im Jugend- und Erwachsenenalter beibehalten. Dem sollte möglichst früh entgegengewirkt werden, indem wir jede Gelegenheit nutzen, weniger zu sitzen.

Warum lohnt es sich, einen sitzenden Lebensstil zu vermeiden?

Schon bei Kindern und Jugendlichen spielt es für die Gesundheit eine Rolle, wie lange man im Alltag sitzt. Wenn man lange sitzen unterbricht oder insgesamt weniger sitzt, hat man häufiger ein gesundes Körpergewicht und bessere Blutwerte. Darüber hinaus wird man fitter und kann sich besser konzentrieren. Zudem sind Kinder, die weniger sitzen, oft ausgeglichener und haben meist festere Knochen. Wenn man hingegen viel sitzt, kommen im weiteren Lebensverlauf bestimmte Krankheiten häufiger vor, z. B. die „Zuckerkrankheit“ (Diabetes Typ 2) oder Herzerkrankungen.

Beides ist wichtig: Langes Sitzen vermeiden und sich regelmäßig bewegen!

Zur Vermeidung eines sitzenden Lebensstils gehört nicht nur, regelmäßig Sport zu treiben bzw. sich anzustrengen. Es ist genauso wichtig, langes Sitzen durch kurze Aktivitäten zu unterbrechen oder durch stehende Aktivitäten zu ersetzen! Bereits kurze Sitzunterbrechungen und mehr Stehen wirken sich positiv auf bestimmte Blutwerte aus. Im Vergleich zum Sitzen werden dabei bis zu doppelt so viele Kalorien verbraucht. Regelmäßige Veränderungen der Körperhaltung sind außerdem gut für Muskeln, Gelenke und die Wirbelsäule.



Auf keinen Fall sollte auf das Sitzen verzichtet werden! Denn Sitzen dient auch der Entspannung und der Erholung.

Wie können wir in unserem Alltag häufiger aufstehen und mehr Bewegung einbauen?

Grundsätzlich gilt für den Familienalltag:

- + Sitzen reduzieren!
- + Sitzen unterbrechen!
- + Zur Bewegung aktivieren!

Das können Familien im Alltag umsetzen:

- + Über das Sitzen sprechen, z. B. indem Eltern und Kinder den [Sitzcheck](#) machen.
- + Das Kinderzimmer frei von Bildschirmmedien halten.
- + Sich das eigene Medienverhalten und das der Familie bewusst machen: Mediennutzungszeiten sollten auf ein altersgerechtes Maß begrenzt werden (nicht vor dem 3. Lebensjahr, nicht mehr als zehn Minuten pro Lebensjahr und insgesamt nicht mehr als ein bis zwei Stunden täglich). Dabei kann es helfen, eine [Abmachung](#) zwischen Eltern und Kindern zu schließen.
- + Lange Sitzzeiten durch kurze Aktivitäten unterbrechen (möglichst alle 30 Minuten).
- + Wann immer es möglich ist, Dinge im Stehen erledigen (z. B. Gemüse schneiden, Bügeln, Schreibtischarbeit).
- + Kinder täglich mindestens eine Stunde draußen spielen lassen.
- + Das Kinderzimmer zum Bewegungszimmer machen, z. B. durch weniger Stühle oder durch Klettermöglichkeiten.
- + Kreative Ideen entwickeln, wie Kinder sich auch in den eigenen vier Wänden mehr bewegen können, z. B. bei den [Peb & Pebber-Bewegungsspielen](#).
- + „Draußenausrüstung“ (z. B. Roller, Fahrrad, Fußball, Regenkleidung, Federballspiel) stets griffbereit haben und nicht im Keller „vergraben“.
- + Gemeinsam Bewegungszeiten für den Alltag einplanen (vergleichbar mit Essenszeiten).
- + Alltagswege möglichst oft aus eigener Kraft zurücklegen, z. B. mit dem Fahrrad zur Schule – auch bei schlechtem Wetter!
- + Als Eltern selbst Vorbild in Sachen Aufstehen und Bewegen sein.

