

Projektbericht

B O D Y F I T



FC MALIBU – ASVÖ

Susanna Cunat - Bewegungsprojekte

1090 Wien, Gussenbauergasse 2

Telefon/Fax: 317 81 39

e-mail: fcmalibu@gmx.at

homepage: www.fcmalibu.com

Inhaltsverzeichnis

1. Das Projekt „Bodyfit“	4
1.1 Projektschwerpunkte.....	5
1.2 Projektinhalte	5
2. Projektteam	9
3. Projektziele	10
4. Evaluierung	11
4.1 Teilnehmende Schulen	11
4.2 Deskriptive Statistiken.....	12
4.2.1 Volksschule Czerninplatz	12
4.2.2. Volksschule Schuckowitzgasse.....	16
4.2.3 Fachmittelschule Winzinger Ode Straße	17
4.2.4 RG und BRG Franklinstraße	24
4.2.5 BG Feldgasse.....	28
4.2.6 KMS Afritschgasse	31
4.2.7 Volksschule Erlaa	35
4.2.8 Volksschule Darwingasse	35
4.2.9 Volksschule Vorgartenstraße	36
4.2.10 Volksschule Pastorstraße.....	36
4.3 Auswertung	37
4.3.1 Volksschule Schuckowitzgasse.....	37
4.3.2 RG und BRG Franklinstraße	39
4.3.3 BG Feldgasse.....	42
4.3.4 KMS Afritschgasse	45
4.3.5 Volksschule Erlaa	48
4.3.6 Volksschule Darwingasse	49
4.3.7 Volksschule Vorgartenstraße	50
4.3.8 Volksschule Pastorstraße.....	51
4.4 Ergebnisse	52
4.4.1 Czerninplatz	52
4.4.2 Volksschule Schuckowitzgasse.....	53
4.4.3 Fachmittelschule Winzinger Ode Straße	53

4.4.4 RG und BRG Franklinstraße	55
4.4.5 BG Feldgasse.....	57
4.4.6 KMS Afritschgasse	58
4.4.7 Volksschule Darwingasse	60
4.4.8 Volksschule Pastorstraße.....	61
5. Kritiken und Feedback.....	62
6. Danksagung.....	63

1. Das Projekt „Bodyfit“

Mit dem Projekt „Bodyfit“ wurden übergewichtige Kinder und Jugendliche in kleinen Schritten wieder in den Bereich des „Normalgewichtes“ zurückgeführt und haltungsschwache Kinder und Jugendliche mit gezielten polysportiven Bewegungsprogrammen der Bewegungsapparat gestärkt.

Ausgangspunkt war dabei zum Einen das fehlerhafte Essverhalten in Kombination mit einem unzureichenden Bewegungsverhalten und zum Anderen die Zunahme von Haltungsschwäche schon im frühen Kindesalter.

Hier scheint es, dass selbst die regelmäßige Betätigung in einem Sportverein allein nicht ausreicht, um die Muskulatur entsprechend zu kräftigen. Dies ist eine Folge des fehlenden spezifischen Trainings der Muskulatur. Bewegung alleine schafft keine ausreichenden Trainingsreize, hier muss ein spezifisches Krafttraining erfolgen, um zu positiven Ergebnissen zu kommen. Haltungsschwächen sind Indikatoren eines Bewegungsapparates, dem offensichtlich wesentliche Entwicklungsanreize fehlen, die den Grundstein zu äußerst bedrohlichen Entwicklungen im Erwachsenenalter legen können.

Somit ergibt sich, dass die unzureichende Bewegung und die Haltungsschwäche miteinander korrelieren. Die Ursachen sind zwar verschieden, aber die Intervention „gezielter Sport“ ist jedoch für beide sinnvoll.

Aufgrund dieser Erkenntnis wurden die betreuten Klassen eingangs mit sportmotorischen Tests, Gewicht und Körpergröße sowie von unserer Physiotherapeutin bezüglich Haltung, Koordination und Gleichgewicht beurteilt.

Diese daraus erhaltenen Ergebnisse wurden ausgewertet und ein breit gestreutes Bewegungsprogramm ausgearbeitet. Die breit gefächerten Inhalte gaben Anreize zur umfassenden Entwicklung aller motorischen Grundeigenschaften.

1.1 Projektschwerpunkte

Richtige Körperhaltung und Reduktion des Übergewichts waren die Schwerpunkte welche zu Beginn festgelegt wurden. Dabei durften Tipps und Tricks zur gesunden Ernährung nicht fehlen.

Die Zielgruppe wurde auf haltungsschwache und übergewichtige SchülerInnen festgelegt. Bereits zu Beginn des Projektes wurden sowohl die Schwerpunkte als auch die Zielgruppe insofern bestätigt, da in manchen Schulen fast alle Kids Defizite in diesen Bereichen vorweisen konnten und die LehrerInnen und SchülerInnen die Bitte hatten, alle in der Klasse befindlichen Kids zu unterrichten.

Dies wurde vom Trainerteam, in Zusammenarbeit mit den LehrerInnen, gerne angenommen und somit war die Zusammenarbeit hervorragend.

1.2 Projektinhalte

Zu Beginn der ersten Einheit wurden Eingangstests in den Schulen durchgeführt und die Ergebnisse an DirektorInnen und LehrerInnen weitergeleitet. Bei besonders negativen Ergebnissen wurden die Schulärzte eingebunden, um die weitere ärztliche Überprüfung und Rücksprache mit Eltern zu veranlassen.

Getestet wurden Kraft, Koordination und Gleichgewicht in Form von Rolle vorwärts, Kerze und Zehenstand. Die Dehnfähigkeit wurde mittels Hand-Boden Abstand gemessen sowie der Aufbau des Fußgewölbes im Stehen.

Die Tests wurden hauptsächlich von unserer Physiotherapeutin Nicole Kall und Medizin- und Sportstudentin Sabrina Gänsbacher (die mittlerweile ihre beiden Studien positiv abgeschlossen hat) durchgeführt.

In weiterer Folge wurden Stundenbilder entwickelt und mit den Kids durchgeführt. Dabei wurden folgende Punkte bei der Auswahl der Spiele und Übungen beachtet:

- Abwechslungsreiche Bewegungseinheiten durch interessante Spiel-, Übungs- und Wettbewerbsformen,
- vielfältiger Einsatz von Geräten und Materialien,

- Einsatz von Musik,
- abwechselnde Organisationsformen (Einzel-, Partner-, Gruppenübungen, Kreis-, Stations- und Fließbetrieb),
- Einbindung der TurnlehrerInnen.

Außerdem wurde immer wieder der Kontakt zu den Eltern gesucht, um

- Bewegungs- und Ernährungstipps für zu Hause und die Freizeit mitzugeben,
- den individuellen Leistungsfortschritt der Kinder weiterzuleiten,
- Informationen über Trainingsgelegenheiten in Vereinen außerhalb der Schulzeit weitergeben zu können, um die Aktivitäten dort gezielt fortsetzen zu können.

Neben den Bewegungseinheiten wurden Ernährungsspiele und Aufgaben eingebaut und spielerisch umgesetzt, so dass im Unterricht nie Langeweile aufkam und die SchülerInnen mit theoretischem Stoff nicht überbelastet wurden.

Die Antworten und erbrachten Aufgaben bewiesen, wie viel die SchülerInnen über die Ernährung schon wissen bzw. wo noch etwas genauer nachgearbeitet werden musste, aber auch näher eingegangen werden sollte.

Durch Gruppenteilung konnte auch der praktische Ernährungsteil absolviert werden. Während die eine Gruppe sich bewegte, richtete die zweite Gruppe eine „schmackhafte Jause“, wie „Buntes Fruchttreiben“ (Obstsalat) oder „Knabberzoo“ (Spießchen) her, die nach dem Unterricht von den SchülerInnen gemeinsam verspeist wurden.

Um die Motivation zu steigern, wurde ein Fitnessabzeichen ausgearbeitet und die Übungen während der Unterrichtseinheiten geübt. Dieses Abzeichen konnte am Ende des Semesters beim Schulfest erkämpft werden.

Beim Fitness-Abzeichen mussten folgende Übungen absolviert werden:

Übungsbeschreibung

Bewertung

1. Rolle vorwärts



gerade Rolle auf einer Linie

2. Standweitsprung



mehr als 110 cm

3. Sit ups (30 Sekunden)

(lustiger und wettkampfmäßig gestaltet)

Beine liegen auf einer Bank – das Gesäß liegt bei der Bank – die Hüfte wird gehoben und ein Bierdeckel, der unter dem Gesäß platziert wurde, wird einmal mit der linken und einmal mit der rechten Hand unter dem Gesäß gefischt und hinter der Bank in einem Kübel deponiert.

mehr als 10 Karten



4. Einbeinstand

Barfuß auf umgedrehter Bank – rechts wie links mit verschränkten Armen – erst links dann rechts

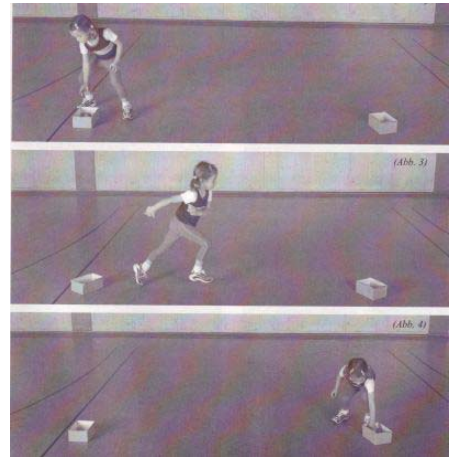
länger als 10 Sek.



5. Balltransport (30 Sekunden)

mindestens 7

in 4 m Abstand liegen 2 Kartons – wie viele Tennisbälle werden möglichst schnell in den gegenüberliegenden Karton gebracht.



2. Projektteam

Um die Projektinhalte qualifiziert vermitteln zu können, wurden Kriterien erstellt, um das Team bestmöglich zusammenzustellen.

Das Trainerteam bestand aus

- PhysiotherapeutInnen
- MedizinstudentInnen
- SportstudentInnen
- TrainerInnen und
- PädagogInnen

welche Erfahrung mit Kindern und Jugendlichen aus den Bereichen

- Unterricht
- PÄDAK
- Ferienspiele
- diversen Camps
- Urlaubsanimation

hatten und durch ihre langjährige Tätigkeit mit Kindern und Jugendlichen

- Engagement
- Geduld
- Freundliche Ausstrahlung
- Fachwissen

bewiesen und sich durch Zuverlässigkeit und Gewissenhaftigkeit auszeichneten.

Die Sport- und PädagogikstudentInnen absolvierten bei der „Bodyfit“ Betreuung ihr Praktikum und konnten dadurch zusätzlich an Trainingserfahrung gewinnen.

Austausch von Erfahrungen mit LehrerInnen und SchülerInnen unter dem Team wurden laufend gemacht und so konnte immer eine Verbesserung der Stundengestaltung erzielt werden.

Ebenfalls wurde die involvierte Physiotherapeutin immer wieder zu Rate gezogen und Trainingstipps z.B. für Fußgewölbe ausgetauscht.

3. Projektziele

Durch das Bewegungsprojekt Bodyfit konnten sowohl gesundheitliche als auch soziale Ziele verwirklicht werden.

Hauptziel des Projektes war es, mit viel Spaß und Eigeninitiative die Ernährungsgewohnheiten zu überdenken und durch Tipps und gemeinsame Aktionen die Lust an der Bewegung zu wecken.

Das Warum- Ein wichtiger Punkt war die Bewusstseinsförderung. Hierbei galt es, den Kindern und Jugendlichen die Bedeutung von Sport in Verbindung mit Körperhaltung und Gesundheit zu vermitteln.

Der Wille- Spaß an der Bewegung steht an erster Stelle. Durch Rücksicht auf leistungsschwache oder übergewichtige Kinder wurde versucht, eine Resignation aufgrund von Rückschlägen zu verhindern. Mit Hilfe von verschiedenen Schwierigkeitsgraden der Übungen wurde eine allgemeine Animation zum Sport erreicht.

Das Wo- Die Schule als Ort des Geschehens. Es stellte sich oft heraus, dass die Kinder in ihrer Freizeit fast keinen Sport machen. Daher wurde versucht, den Kindern eine große Bandbreite an sportlichen Aktivitäten zu bieten und ihnen Übungen zu zeigen, die auch zu Hause machbar sind.

Der Wert- Von diesem Projekt sollen alle profitieren. Neben der Leistungsverbesserung der Kinder und Jugendlichen, war es ein wichtiges Anliegen auch den Lehrern die Notwendigkeit von Sport bewusst zu machen, da gerade sie es sind, die zu einer sportlichen und dadurch gesunden Zukunft der Kinder etwas beitragen können.

4. Evaluierung

4.1 Teilnehmende Schulen

Folgende Schulen wurden vom „Bodyfit“ – Team betreut:

Schule	Dauer
VS 1020 Wien, Czerninplatz	WS 2007
VS 1220 Wien, Schuckowitzgasse	WS 2007 bis 2010
FMS 1220 Wien, Winzinger Ode Straße	WS 2007 bis 2010
BRG 1210 Wien, Franklinstraße	WS 2007 bis 2009
BG 1080 Wien, Feldgasse	SS 2008 bis 2010
KMS 1220 Wien, Afritschgasse	SS 2008 bis 2010
VS 1230 Wien Erlaa	SS 2009 bis 2010
VS 1020 Wien Darwingasse	SS 2009 bis 2010
VS 1020 Wien Vorgartenstraße	WS 2009 bis 2010
VS 1210 Wien Pastorstraße	SS 2010

4.2 Deskriptive Statistiken

4.2.1 Volksschule Czerninplatz

Betreuer: Sabrina Gänsbacher, David Zlabinger

1. und 2. Klasse

Teilnahme von 16 SchülerInnen (davon 10 Mädchen und 6 Buben)

2 SchülerInnen – stark übergewichtig

4 SchülerInnen – übergewichtig

14 SchülerInnen – haltungsschwach

Beinstellung: 10 SchülerInnen X-Beine
6 SchülerInnen im Normbereich

Fußstellung: 8 SchülerInnen Plattfuß
2 SchülerInnen Knick nach innen
2 SchülerInnen Knick nach außen
4 SchülerInnen im Normbereich

WS-Haltung: 5 SchülerInnen Hohlkreuz
11 SchülerInnen im Normbereich

WS-Beweglichkeit: 3 SchülerInnen - Abstand zu Boden -10cm
2 SchülerInnen - Abstand zu Boden - 5 cm
6 SchülerInnen - mit Fingerspitzen Boden erreicht
8 SchülerInnen - mit Handflächen Boden erreicht

Zehenstand: 15 SchülerInnen konnten den Zehenstand
1 Schüler nicht

Fersenstand: 4 SchülerInnen konnten den Fersenstand
12 SchülerInnen konnten keinen Fersenstand

Einbeinstand (re. und li.): 5 SchülerInnen – kein Problem
1 Schüler – rechts kein Problem
10 Schüler – kein Einbeinstand

Beidbeinige Hocke (voller Fuß und Arme nach oben gestreckt):

7 SchülerInnen – kein Problem

9 SchülerInnen – Zehenstand oder umgefallen

Langsitz (Rücken gerade): 5 SchülerInnen – kein Problem
11 SchülerInnen – nicht gekonnt

Rolle vorwärts: 11 SchülerInnen – kein Problem
5 SchülerInnen – nicht gekonnt

Standweit: 3 SchülerInnen – über 140 cm
2 SchülerInnen – über 130 cm
1 Schüler – über 120 cm
3 SchülerInnen – über 110 cm
7 SchülerInnen – unter 90 cm

Sit ups (30 Sek.): 1 Schüler – über 20
6 SchülerInnen – über 15
4 SchülerInnen – über 10
3 SchülerInnen – unter 5
2 SchülerInnen – 0

3. und 4. Klasse

Teilnahme von 14 SchülerInnen (davon 3 Mädchen und 11 Buben)

1 SchülerInnen – stark übergewichtig

5 SchülerInnen – übergewichtig

12 SchülerInnen – haltungsschwach

- Beinstellung:** 6 SchülerInnen X-Beine
8 SchülerInnen im Normbereich
- Fußstellung:** 12 SchülerInnen Plattfuß
1 SchülerInnen Knick nach innen
1 Schüler im Normbereich
- WS-Haltung:** 1 Schüler Hohlkreuz
13 SchülerInnen im Normbereich
- WS-Beweglichkeit:** 4 SchülerInnen – Abstand zu Boden - 5 cm
5 SchülerInnen – mit Fingerspitzen Boden erreicht
5 SchülerInnen – mit Handflächen Boden erreicht
- Zehenstand:** 12 SchülerInnen konnten den Zehenstand
2 SchülerInnen konnten keinen Zehenstand
- Fersenstand:** 2 SchülerInnen konnten den Fersenstand
12 SchülerInnen konnten keinen Fersenstand
- Einbeinstand (re. und li.):** 6 SchülerInnen – kein Problem
2 SchülerInnen – links kein Problem
6 SchülerInnen – keinen Einbeinstand
- Beidbeinige Hocke (voller Fuß und Arme nach oben gestreckt):**
7 SchülerInnen – kein Problem
7 SchülerInnen – Zehenstand oder umgefallen
- Langsitz (Rücken gerade):** 3 SchülerInnen – kein Problem
11 SchülerInnen – nicht gekonnt
- Rolle vorwärts:** 10 SchülerInnen – kein Problem
4 SchülerInnen – nicht gekonnt

Standweit: 2 SchülerInnen – über 180 cm
1 Schüler – über 160 cm
2 SchülerInnen – über 140 cm
1 Schüler – über 130 cm
2 SchülerInnen – über 120 cm
1 Schüler – über 110 cm
5 SchülerInnen – unter 90 cm

Sit ups (30 Sek.): 3 SchülerInnen – über 20
5 SchülerInnen – über 15
2 SchülerInnen – über 10
1 Schüler – unter 5
3 SchülerInnen – 0



4.2.2. Volksschule Schuckowitzgasse

Betreuerinnen: Sabrina Gänsbacher, Julia Gänsbacher, Barbara Helnwein, Anna Kraler, Laura Reichert

Testergebnisse - Resultat gesamt: 10 Klassen / pro Jahr 200 Schüler

- 1 stark übergewichtig
- 7 übergewichtig
- 146 haltungsschwach

Rolle vorwärts → die Schwierigkeiten bei dieser Übung lagen daran, dass die SchülerInnen

- keine gerade Rolle machen konnten
- den Kopf/Nacken nicht einrollen konnten
- nicht über den Kopf abrollen konnten
- Wirbelsäule steif und keine fließende Bewegung machen konnten

Kerze → die Schwierigkeiten bei dieser Übung lagen daran, dass die SchülerInnen

- sich überhaupt nicht vom Boden in die Kerze bringen konnten
- sich nicht halten konnten
- sich nicht strecken konnten

Zehenstand → die Schwierigkeiten bei dieser Übung lagen daran, dass die SchülerInnen

- die Fersen nicht vom Boden bekamen
- nicht in der Streckung bleiben konnten
- die Knöchel nach innen oder außen fielen

Hand Boden Abstand → die Schwierigkeiten bei dieser Übung waren:

- die SchülerInnen konnten mit ihren Handflächen nur die Knien berühren
- die SchülerInnen konnten mit ihren Handflächen nur die Knöchel berühren
- die SchülerInnen konnten ihre Beine nicht strecken

Fußgewölbe → die Testergebnisse zeigten, dass die Kids heutzutage

- überhaupt nicht mehr barfuß gehen oder laufen
- schlechtes Schuhwerk tragen

und dadurch

- Platt-, Senk- oder Spreizfuß haben

4.2.3 Fachmittelschule Winzinger Ode Straße

BetreuerInnen: Julia Gänsbacher, Barbara Helnwein, Irene Hochreiner, Caroline Holzinger, Michael Latzke, Herbert Schandl

Im gesamten Betreuungszeitraum wurden 6 Klassen je ein Jahr betreut und im Durchschnitt sind in den Klassen 20 Schülerinnen – davon waren im Durchschnitt:

- 3 Schülerinnen – stark übergewichtig
- 4 Schülerinnen - übergewichtig
- 4 Schülerinnen – stark untergewichtig
- 18 Schülerinnen - haltungsschwach

Das Testergebnis bei den 15-jährigen Schülerinnen zeigte, dass die Beinachsen/Fußgewölbe/Knöchel/Schultergürtel/Verkürzungen im Oberschenkel bzw. Wadenbereich bis auf vereinzelte Ausnahmen verkürzt waren.

2007/2008 2 Klassen – 42 Schülerinnen

Beinachsen: 32 Schülerinnen – X Beine
10 Schülerinnen – im Normbereich

Fußgewölbe/Knöchel: 10 Schülerinnen – Plattfüße
10 Schülerinnen – Senkfüße
16 Schülerinnen – Knöchel knicken nach innen/außen
6 Schülerinnen – im Normbereich

Gleichgewicht: 22 Schülerinnen – Problem
20 Schülerinnen – kein Problem

Schultergürtel: 24 Schülerinnen – eingeschränkte Bewegung
18 Schülerinnen – kein Problem

Verkürzung Oberschenkel hinten: 18 Schülerinnen – stark verkürzt
12 Schülerinnen – verkürzt
12 Schülerinnen - kein Problem

Verkürzung Wade: 20 Schülerinnen – stark verkürzt
6 Schülerinnen – verkürzt
16 Schülerinnen – kein Problem

Rolle vorwärts: 20 Schülerinnen – HWS Problem
11 Schülerinnen – leichtes Problem
11 Schülerinnen – kein Problem

Standweitsprung: 9 Schülerinnen – unter 110 cm
9 Schülerinnen – unter 120 cm
6 Schülerinnen – unter 130 cm
14 Schülerinnen – unter 150 cm
4 Schülerinnen – zwischen 170 und 177 cm

Fleißig Üben! 142 und weniger			Bitte Üben! 143 - 153	Zufrieden 154-178	Sehr zufrieden! 179-190	Großartig! 191 und mehr
Unter 110	Unter 120	Unter 130				
9	9	6	14	4	0	0

Durchschnittliche Referenzwerte vom aktualisiertem Normwert des Klug und Fit Projektes* ist zwischen 154-178 cm.

*Klug und Fit ist ein Projekt des bmukk, bei welchem 42000 Daten von SchülerInnen bei sportmotorischen Tests erhoben wurden. Diese Daten dienen dem Projekt Bodyfit als Vergleichswerte.

Klimmzughang: 9 Schülerinnen – keinen Klimmzug
 12 Schülerinnen – unter 10 Klimmzüge
 13 Schülerinnen – unter 15 Klimmzüge
 6 Schülerinnen – unter 20 Klimmzüge
 2 Schülerinnen – 30 Klimmzüge

Fleißig üben! 6 und weniger	Bitte Üben! 7-9	Zufrieden 10 - 15	Sehr zufrieden! 16-18	Großartig! 19 und mehr
9	12	13	6	2

Durchschnittlichen Referenzwerte vom aktualisierten Normwert des Klug und Fit Projektes ist zwischen 10 - 15.

Liegestütz: 20 Schülerinnen – unter 10 Liegestütz
 17 Schülerinnen – unter 15 Liegestütze
 5 Schülerinnen – unter 20 Liegestütze

Unter 10	Unter 15	Unter 20	Referenzwert
20	17	5	18-20

Durchschnittlicher Referenzwert ist 18- 20.

Sit ups: 16 Schülerinnen – unter 10 Sit ups
 20 Schülerinnen – zwischen 13 und 20 Sit ups
 6 Schülerinnen – über 25 Sit ups

Unter 10	Zwischen 13 und 20	Über 25
16	20	6

Hier gibt es leider keine Referenzwerte für diese Altersstufe.

2008/2009 2 Klassen – 39 Schülerinnen

Beinachsen: 28 Schülerinnen – X Beine
11 Schülerinnen – im Normbereich

Fußgewölbe/Knöchel: 11 Schülerinnen – Plattfüße
9 Schülerinnen – Senkfüße
14 Schülerinnen – Knöchel knicken nach innen/außen
5 Schülerinnen – im Normbereich

Gleichgewicht: 20 Schülerinnen – Problem
19 Schülerinnen – kein Problem

Schultergürtel: 23 Schülerinnen – eingeschränkte Bewegung
16 Schülerinnen – kein Problem

Verkürzung Oberschenkel hinten: 18 Schülerinnen – stark verkürzt
10 Schülerinnen – verkürzt
11 Schülerinnen – kein Problem

Verkürzung Wade: 18 Schülerinnen – stark verkürzt
6 Schülerinnen – verkürzt
15 Schülerinnen – kein Problem

Rolle vorwärts: 20 Schülerinnen – HWS Problem

10 Schülerinnen – leichtes Problem

9 Schülerinnen – kein Problem

Standweitsprung: 10 Schülerinnen – unter 110 cm

9 Schülerinnen – unter 120 cm

7 Schülerinnen – unter 130 cm

10 Schülerinnen – unter 150 cm

3 Schülerinnen – zwischen 170 und 177 cm

Fleißig Üben! 142 und weniger			Bitte Üben! 143 - 153	Zufrieden 154-178	Sehr zufrieden! 179-190	Großartig! 191 und mehr
Unter 110	Unter 120	Unter 130				
10	9	7	10	3	0	0

Durchschnittliche Referenzwerte vom aktualisierten Normwert des Klug und Fit Projektes ist zwischen 154-178 cm.

- Klimmzughang:** 9 Schülerinnen – keinen Klimmzug
11 Schülerinnen – unter 10 Klimmzüge
11 Schülerinnen – unter 15 Klimmzüge
6 Schülerinnen – unter 20 Klimmzüge
2 Schülerinnen – 30 Klimmzüge

Fleißig üben! 6 und weniger	Bitte Üben! 7-9	Zufrieden 10 - 15	Sehr zufrieden! 16-18	Großartig! 19 und mehr
9	11	11	6	2

Durchschnittlichen Referenzwerte vom aktualisierten Normwert des Klug und Fit Projektes ist zwischen 10-15.

- Liegestütz:** 19 Schülerinnen – unter 10 Liegestütz
15 Schülerinnen – unter 15 Liegestütze
5 Schülerinnen – unter 20 Liegestütze

Unter 10	Unter 15	Unter 20	Referenzwert
19	15	5	18-20

Durchschnittlicher Referenzwert ist 18- 20.

- Sit ups:** 20 Schülerinnen – unter 10 Sit ups
15 Schülerinnen – zwischen 13 und 20 Sit ups
4 Schülerinnen – über 25 Sit ups

Unter 10	Zwischen 13 und 20	Über 25
20	15	4

Hier gibt es leider keine Referenzwerte für diese Altersstufe.

2009/2010 2 Klassen – 44 Schülerinnen

Beinachsen: 33 Schülerinnen – X Beine

11 Schülerinnen – im Normbereich

Fußgewölbe/Knöchel: 12 Schülerinnen – Plattfüße

10 Schülerinnen – Senkfüße

16 Schülerinnen – Knöchel knicken nach innen/außen

6 Schülerinnen – im Normbereich

Gleichgewicht: 25 Schülerinnen – Problem

19 Schülerinnen – kein Problem

Schultergürtel: 26 Schülerinnen – eingeschränkte Bewegung

18 Schülerinnen – kein Problem

Verkürzung Oberschenkel hinten: 20 Schülerinnen – stark verkürzt

13 Schülerinnen – verkürzt

11 Schülerinnen - kein Problem

Verkürzung Wade: 19 Schülerinnen – stark verkürzt

6 Schülerinnen – verkürzt

19 Schülerinnen – kein Problem

Rolle vorwärts: 22 Schülerinnen – HWS Problem

12 Schülerinnen – leichtes Problem

10 Schülerinnen – kein Problem

Standweitsprung: 10 Schülerinnen – unter 110 cm

11 Schülerinnen – unter 120 cm

7 Schülerinnen – unter 130 cm

13 Schülerinnen – unter 150 cm

3 Schülerinnen – zwischen 170 und 177 cm

Fleißig Üben! 142 und weniger			Bitte Üben! 143 - 153	Zufrieden 154-178	Sehr zufrieden! 179-190	Großartig! 191 und mehr
Unter 110	Unter 120	Unter 130				
10	11	7	13	3	0	0

Durchschnittliche Referenzwerte vom aktualisierten Normwert des Klug und Fit Projektes sind zwischen 154-178 cm.

Klimmzughang: 10 Schülerinnen – keinen Klimmzug
14 Schülerinnen – unter 10 Klimmzüge
10 Schülerinnen – unter 15 Klimmzüge
8 Schülerinnen – unter 20 Klimmzüge
2 Schülerinnen – 30 Klimmzüge

Fleißig üben! 6 und weniger	Bitte Üben! 7-9	Zufrieden 10 - 15	Sehr zufrieden! 16-18	Großartig! 19 und mehr
10	14	10	8	2

Durchschnittlicher Referenzwert vom aktualisierten Normwert des Klug und Fit Projektes ist zwischen 10-15.

Liegestütz: 24 Schülerinnen – unter 10 Liegestütz
18 Schülerinnen – unter 15 Liegestütze
2 Schülerinnen – unter 20 Liegestütze

Unter 10	Unter 15	Unter 20	Referenzwert
20	17	5	18-20

Durchschnittlicher Referenzwert ist 18- 20.

Sit ups: 20 Schülerinnen – unter 10 Sit ups
18 Schülerinnen – zwischen 13 und 20 Sit ups
6 Schülerinnen – über 25 Sit ups

Unter 10	Zwischen 13 und 20	Über 25
20	18	6

Hier gibt es leider keine Referenzwerte für diese Altersstufe.

4.2.4 RG und BRG Franklinstraße

BetreuerInnen: Julia Gänsbacher, Ursula Marek, Michael Latzke, Herbert Schandl, David Zlabinger

2007/2008 – 2 Klassen (1. Klassen zusammengefasst– nur Mädchen) - 36 Schülerinnen

8 Schülerinnen – stark übergewichtig

4 Schülerinnen - übergewichtig

10 Schülerinnen – stark untergewichtig

28 Schülerinnen – haltungsschwach

Beinachsen: 22 Schülerinnen – X Beine

14 Schülerinnen – im Normbereich

Fußgewölbe/Knöchel: 10 Schülerinnen – Plattfüße

8 Schülerinnen – Senkfüße

12 Schülerinnen – Knöchel knicken nach innen/außen

6 Schülerinnen – im Normbereich

Gleichgewicht: 20 Schülerinnen – Problem

16 Schülerinnen – kein Problem

Schultergürtel: 20 Schülerinnen – eingeschränkte Bewegung

16 Schülerinnen – kein Problem

Verkürzung Oberschenkel hinten: 10 Schülerinnen – stark verkürzt

14 Schülerinnen – verkürzt

12 Schülerinnen - kein Problem

Verkürzung Wade: 18 Schülerinnen – stark verkürzt

4 Schülerinnen – verkürzt

14 Schülerinnen – kein Problem

Rolle vorwärts: 8 Schülerinnen – HWS Problem
 6 Schülerinnen – leichtes Problem
 22 Schülerinnen – kein Problem

Standweitsprung: 6 Schülerinnen – unter 100 cm
 6 Schülerinnen – unter 110 cm
 6 Schülerinnen – unter 120 cm
 10 Schülerinnen – unter 140 cm
 4 Schülerinnen – unter 150 cm
 4 Schülerinnen – zwischen 160 und 167 cm

Fleißig üben! 138 und weniger			Bitte Üben! 139 - 149		Zufrieden! 150 - 172	Sehr zufrieden! 173 - 182
Unter 100	Unter 110	Unter 120	Unter 140	Unter 150	Unter 170	
6	6	6	10	4	4	0

Durchschnittlicher Referenzwert vom aktualisiertem Normwert des Klug und Fit Projektes ist zwischen 150 – 172 cm

Sit ups: 16 Schülerinnen – unter 20 Sit ups
 14 Schülerinnen – zwischen 21 und 30 Sit ups
 4 Schülerinnen – über 30 Sit ups
 2 Schülerin – konnte 40 Sit ups

Unter 20	Zwischen 21 und 30	Zwischen 31 - 39	Über 40
16	14	4	2

Hier gibt es leider keine Referenzwerte für diese Altersstufe.

2008/2009 – 2 Klassen (4. Klassen zusammengefasst – nur Mädchen) - 40

Schülerinnen

6 Schülerinnen – stark übergewichtig

4 Schülerinnen - übergewichtig

12 Schülerinnen – stark untergewichtig

20 Schülerinnen – haltungsschwach

Beinachsen: 22 Schülerinnen – X Beine

18 Schülerinnen – im Normbereich

Fußgewölbe/Knöchel: 10 Schülerinnen – Plattfüße

8 Schülerinnen – Senkfüße

12 Schülerinnen – Knöchel knicken nach innen/außen

10 Schülerinnen – im Normbereich

Gleichgewicht: 20 Schülerinnen – Problem

20 Schülerinnen – kein Problem

Schultergürtel: 20 Schülerinnen – eingeschränkte Bewegung

20 Schülerinnen – kein Problem

Verkürzung Oberschenkel hinten: 10 Schülerinnen – stark verkürzt

18 Schülerinnen – verkürzt

12 Schülerinnen - kein Problem

Verkürzung Wade: 18 Schülerinnen – stark verkürzt

10 Schülerinnen – verkürzt

12 Schülerinnen – kein Problem

Rolle vorwärts: 8 Schülerinnen – HWS Problem

10 Schülerinnen – leichtes Problem

22 Schülerinnen – kein Problem

Standweitsprung: 8 Schülerinnen – unter 110 cm
 6 Schülerinnen – unter 120 cm
 8 Schülerinnen – unter 130 cm
 10 Schülerinnen – unter 140 cm
 4 Schülerinnen – unter 150 cm
 4 Schülerinnen – über 160 cm

Fleißig Üben! 152 und weniger			Bitte Üben! 143 - 153	Zufrieden! 154 - 178	Sehr zufrieden! 173 - 182
Unter 130	Unter 140	Unter 150			
8	6	8	10	4	4

Durchschnittlicher Referenzwert vom aktualisiertem Normwert des Klug und Fit Projektes ist zwischen 154-178 cm.

Sit ups: 15 Schülerinnen – unter 20 Sit ups
 15 Schülerinnen – zwischen 20 und 25 Sit ups
 5 Schülerinnen – zwischen 26 und 30 Sit ups
 5 Schülerinnen – zwischen 31 und 35 Sit ups

Unter 19	Zwischen 20 und 25	Zwischen 26 und 30	Über 31
15	15	5	5

Hier gibt es leider keine Referenzwerte für diese Altersstufe.

4.2.5 BG Feldgasse

BetreuerInnen: Irene Hochreiner, Michael Latzke

2008/2009 – zwei 2. Klassen - 20 Schülerinnen

4 Schüler – stark übergewichtig

2 Schüler – übergewichtig

3 Schüler – stark untergewichtig

14 Schüler – haltungsschwach

Beinachsen: 2 Schüler – X Beine
2 Schüler – O Beine
16 Schüler – im Normbereich

Fußgewölbe/Knöchel: 8 Schüler – Plattfüße
3 Schüler – Senkfüße
9 Schüler – Knöchel knicken nach innen/außen
kein Schüler – im Normbereich

Gleichgewicht: 7 Schüler – Problem
13 Schüler – kein Problem

Schultergürtel: 10 Schüler – eingeschränkte Bewegung
10 Schüler – kein Problem

Verkürzung Oberschenkel hinten: 6 Schüler – stark verkürzt
5 Schüler – verkürzt
9 Schüler - kein Problem

Verkürzung Wade: 6 Schüler – stark verkürzt
6 Schüler – verkürzt
8 Schüler – kein Problem

Rolle vorwärts: 5 Schüler – HWS Probleme
 3 Schüler – leichte Probleme
 12 Schüler – keine Probleme

Standweitsprung: 2 Schüler – unter 110 cm
 5 Schüler – zwischen 120 - 130 cm
 4 Schüler – zwischen 131 - 140 cm
 3 Schüler – zwischen 141 - 150 cm
 6 Schüler – zwischen 151 - 160 cm

Fleißig Üben! 151 und weniger			Bitte Üben! 152 - 164	Zufrieden! 165 - 189	Sehr zufrieden! 190 - 202
Unter 130	Unter 140	Unter 150			
7	4	3	6	0	0

Durchschnittlicher Referenzwert vom aktualisiertem Normwert des Klug und Fit Projektes ist zwischen 165 – 189 cm

Sit ups: 9 Schüler – unter 20 Sit ups
 11 Schüler – zwischen 21 und 30 Sit ups

Unter 19	Zwischen 20 und 25	Zwischen 26 und 30	Über 31
9	5	6	0

Hier gibt es leider keine Referenzwerte für diese Altersstufe.

2009/2010 – zwei 1. Klassen - 21 Schülerinnen

4 Schüler – stark übergewichtig

3 Schüler – übergewichtig

3 Schüler – stark untergewichtig

14 Schüler – haltungsschwach

Beinachsen: 4 Schüler – X Beine
2 Schüler – O Beine
15 Schüler – im Normbereich

Fußgewölbe/Knöchel: 5 Schüler – Plattfüße
6 Schüler – Senkfüße
5 Schüler – Knöchel knicken nach innen/außen
4 – im Normbereich

Gleichgewicht: 5 Schüler – Problem
16 Schüler – kein Problem

Schultergürtel: 11 Schüler – eingeschränkte Bewegung
10 Schüler – kein Problem

Verkürzung Oberschenkel hinten: 6 Schüler – stark verkürzt
7 Schüler – verkürzt
8 Schüler - kein Problem

Verkürzung Wade: 6 Schüler – stark verkürzt
7 Schüler – verkürzt
8 Schüler – kein Problem

Rolle vorwärts: 3 Schüler – leichte Probleme
18 Schüler – keine Probleme

Standweitsprung:

- 2 Schüler – unter 110 cm
- 3 Schüler – zwischen 120 - 130 cm
- 6 Schüler – zwischen 131 - 140 cm
- 4 Schüler – zwischen 141 - 150 cm
- 5 Schüler – zwischen 151 - 160 cm

Fleißig Üben! 151 und weniger			Bitte Üben! 152 - 164	Zufrieden! 165 - 189	Sehr zufrieden! 190 - 202
Unter 130	Unter 140	Unter 150			
5	6	4	5	0	0

Der durchschnittliche Referenzwert wäre 160-182 cm.

Sit ups:

- 10 Schüler – unter 20 Sit ups
- 10 Schüler – zwischen 21 und 30 Sit ups
- 1 Schüler – konnte 31 Sit ups

Unter 19	Zwischen 20 und 25	Zwischen 26 und 30	Über 31
10	6	4	1

Hier gibt es leider keine Referenzwerte für diese Altersstufe.

4.2.6 KMS Afritschgasse

BetreuerInnen: Julia Gänsbacher, Ursula Marek, Michael Latzke, David Zlabinger, Barbara Helnwein, Caroline Holzinger
 SS 2008 – 11 Klassen mit 235 SchülerInnen

Resultat gesamt:

11 Klassen / 235 Schüler

Rolle vorwärts: 76 Schüler haben Schwierigkeiten bei der Durchführung = **32%**

Kerze: 100 Schüler haben Schwierigkeiten bei der Durchführung = **42%**

Zehenstand: 53 Schüler haben Schwierigkeiten bei der Durchführung = **22%**

Hand Boden Abstand: 148 Schüler haben Schwierigkeiten bei der Durchführung = **63%**

Fußgewölbe: 221 Schüler haben Schwierigkeiten bei der Durchführung = **94%**

Empfehlung:

- Dehnen
- Ohne Schuhe Bewegen
- Gleichgewichtsübungen, Balance
- Kräftigung des Oberkörpers (Geräteturnen)
- Abwechseln der Sitzgelegenheiten
- Haltungskorrektur
- Durchbewegen des ganzen Körpers
- Sportartenvielfalt

Fußgewölbeaufbau: Balancieren

- Klettern
- Gegenstände mit Füßen weitergeben
- Verschiedene Untergründe

Übungen wurden den Lehrern zur Verfügung gestellt, die dann selbst mit den 3. und 4. Klassen arbeiteten.

2008/2009 – zwei 1. Klassen – 16 SchülerInnen

Die übergewichtigen und haltungsschwachen SchülerInnen wurden gesondert trainiert, da in dieser Schule – wie schon vorher erwähnt – die Disziplin in der Turnstunde nicht so groß war und deshalb die Gruppe geteilt wurde, um mit den SchülerInnen besser arbeiten zu können.

7 Schüler – stark übergewichtig

9 Schüler – übergewichtig

14 Schüler – haltungsschwach

Beinachsen: 12 Schüler – X Beine

4 Schüler – O Beine

Fußgewölbe/Knöchel: 8 Schüler – Plattfüße

6 Schüler – Senkfüße

2 Schüler – Knöchel knicken nach innen/außen

Gleichgewicht: 4 Schüler – Problem
12 Schüler – kein Problem

Schultergürtel: 14 Schüler – eingeschränkte Bewegung
2 Schüler – kein Problem

Verkürzung Oberschenkel hinten: 8 Schüler – stark verkürzt
6 Schüler – verkürzt
2 Schüler - kein Problem

Verkürzung Wade: 8 Schüler – stark verkürzt
6 Schüler – verkürzt
2 Schüler – kein Problem

Rolle vorwärts: 10 Schüler – starke Probleme
6 Schüler – leichte Probleme

Standweitsprung: 8 Schüler – unter 110 cm
5 Schüler – zwischen 120 - 130 cm
4 Schüler – zwischen 131 - 140 cm

Fleißig Üben! 151 und weniger			Bitte Üben! 152 - 164	Zufrieden! 165 - 189	Sehr zufrieden! 190 - 202
Unter 130	Unter 140	Unter 150			
13	4	0	0	0	0

Der durchschnittliche Referenzwert wäre 160-182 cm.

Sit ups: 10 Schüler – unter 20 Sit ups
6 Schüler – zwischen 21 und 30 Sit ups

Hier gibt es leider keine Referenzwerte für diese Altersstufe.

2009/2010 – wieder zwei 1. Klassen – 18 SchülerInnen

Auch dieses Schuljahr wurden die übergewichtigen und haltungsschwachen SchülerInnen gesondert trainiert, da in dieser Schule – wie schon vorher erwähnt – die Disziplin in der Turnstunde nicht so groß war und deshalb die Gruppe geteilt wurde, um mit den SchülerInnen besser arbeiten zu können.

8 Schüler – stark übergewichtig

10 Schüler – übergewichtig

17 Schüler – haltungsschwach

Beinachsen: 16 Schüler – X Beine

2 Schüler – O Beine

Fußgewölbe/Knöchel: 9 Schüler – Plattfüße

7 Schüler – Senkfüße

2 Schüler – Knöchel knicken nach innen/außen

Gleichgewicht: 8 Schüler – Problem

10 Schüler – kein Problem

Schultergürtel: 14 Schüler – eingeschränkte Bewegung

4 Schüler – kein Problem

Verkürzung Oberschenkel hinten: 10 Schüler – stark verkürzt

6 Schüler – verkürzt

2 Schüler - kein Problem

Verkürzung Wade: 10 Schüler – stark verkürzt

6 Schüler – verkürzt

2 Schüler – kein Problem

Rolle vorwärts: 12 Schüler – starke Probleme

6 Schüler – leichte Probleme

Standweitsprung: 8 Schüler – unter 110 cm
 6 Schüler – zwischen 120 - 130 cm
 4 Schüler – zwischen 131 - 140 cm

Fleißig Üben! 151 und weniger			Bitte Üben! 152 - 164	Zufrieden! 165 - 189	Sehr zufrieden! 190 - 202
Unter 130	Unter 140	Unter 150			
14	4	0	0	0	0

Der durchschnittlichen Referenz wären 160-182 cm.

Sit ups: 12 Schüler – unter 20 Sit ups
 6 Schüler – zwischen 21 und 30 Sit ups

Hier gibt es leider keine Referenzwerte für diese Altersstufe.

4.2.7 Volksschule Erlaa

BetreuerInnen: Julia Gänsbacher, Barbara Helnwein, Caroline Holzinger, Irene Hochreiner, Anna Kaler, Ariane Schmelzenbart, David Zlabinger

9 Klassen / pro Jahr 190 Schüler

- 2 stark übergewichtig
- 9 übergewichtig
- 139 haltungsschwach

4.2.8 Volksschule Darwingasse

BetreuerInnen: Barbara Helnwein, Irene Hochreiner, Anna Kaler, Ariane Schmelzenbart, David Zlabinger

5 Klassen / pro Jahr 110 Schüler

- 3 stark übergewichtig
- 14 übergewichtig
- 89 haltungsschwach

4.2.9 Volksschule Vorgartenstraße

BetreuerInnen: Barbara Helnwein, Irene Hochreiner, Anna Kaler, Ariane Schmelzenbart,
David Zlabinger

7 Klassen / pro Jahr 150 Schüler

- 1 stark übergewichtig
- 12 übergewichtig
- 122 haltungsschwach

4.2.10 Volksschule Pastorstraße

BetreuerInnen: Barbara Helnwein, Irene Hochreiner, Adriane Schmelzenbart

5 Klassen / 120 Schüler

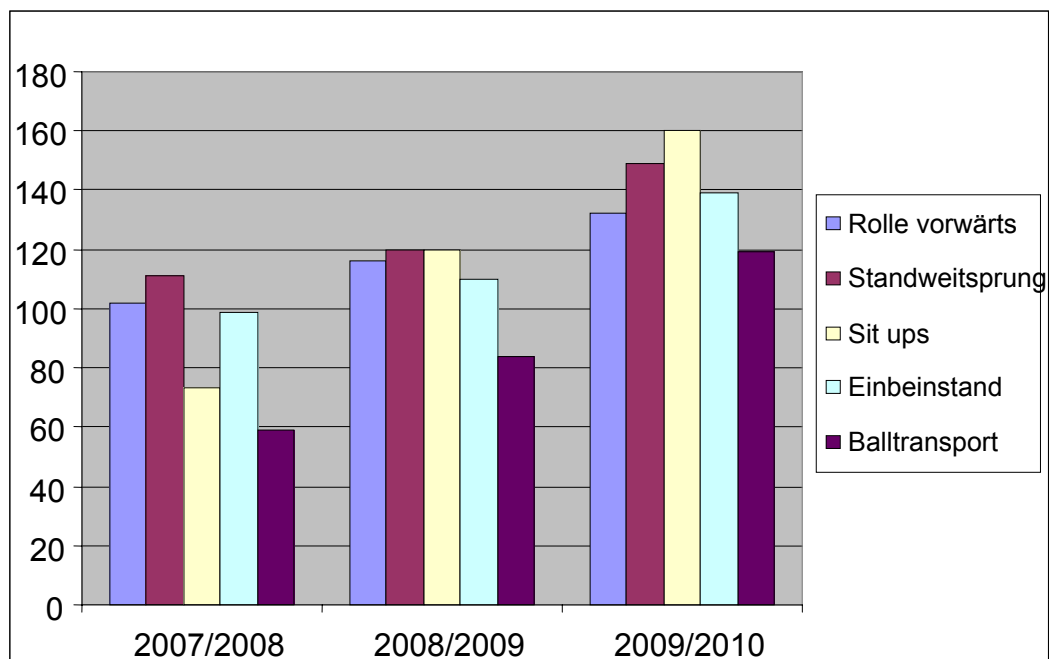
- 2 stark übergewichtig
- 7 übergewichtig
- 102 haltungsschwach

4.3 Auswertung

4.3.1 Volksschule Schuckowitzgasse

In der folgenden Tabelle wird die Entwicklung der gültigen Versuche von 200 SchülerInnen aufgezeigt.

	2007/2008	2008/2009	2009/2010
Rolle vorwärts	102	116	132
Standweitsprung	111	120	149
Sit ups	73	120	160
Einbeinstand	99	110	139
Balltransport	59	84	119



Die Entwicklung der Leistungen:

Rolle vorwärts → Die Werte änderten sich aufgrund der Verbesserung des Übungsablaufes und Wirbelsäulen-Beweglichkeitsübungen.

Standweitsprung → Die Werte änderten sich, da unterschiedliche Sprungübungen und Kräftigung der gesamten Muskulatur durch Lauf- und Koordinationsspiele in den Bodyfit Einheiten gemacht wurden und somit die Verbesserung des Bewegungsablaufes und der Körperkoordination erreicht wurde. Der Einsatz der Arme und die Spannung der Muskulatur wurde bewusst eingesetzt und somit ein positives „Sporterlebnis“ erreicht.

Sit ups → Bei dieser Übung wurden die besten Ergebnisse erzielt. Bei SchülerInnen, die ihre Übungen gewissenhaft und regelmäßig durchgeführt haben, konnten die höchsten Differenzzahlen erreicht werden. Teilweise schafften die SchülerInnen keinen einzigen Bierdeckel und nach dem nächsten Test wurde eine Zahl von 10 – 12 erkämpft!

Einbeinstand → Gleichgewichtsübungen in und auch außerhalb der Bewegungseinheiten konnten diese Verbesserung erzielen. Die Lehrer übten mit den Kindern die Hausaufgaben der Bodyfit-Trainer während bzw. vor dem Unterricht und konnten somit maßgeblich an der Verbesserung mitarbeiten.

Balltransport → Durch Lauf- und Reaktionsübungen konnte hier die Verbesserung erzielt werden.



4.3.2 RG und BRG Franklinstraße

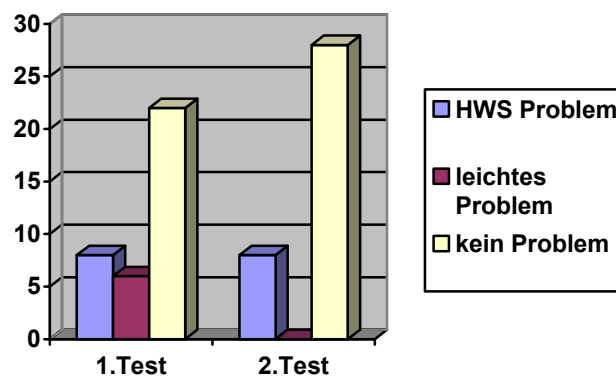
2007/2008

Bei der Testung am Ende des Schuljahres konnten folgende Verbesserungen erzielt werden:

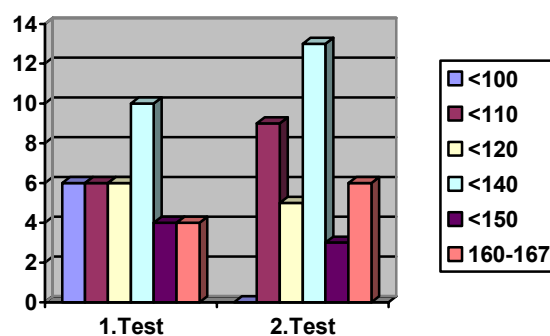
8 Schülerinnen – HWS Problem

28 Schülerinnen – kein Problem

Durch Üben der Rolle wurden die leichten Probleme der 6 Schülerinnen ausgeräumt und eine Verbesserung der Beweglichkeit sowie Sicherheit bei der Übungsausführung erreicht.

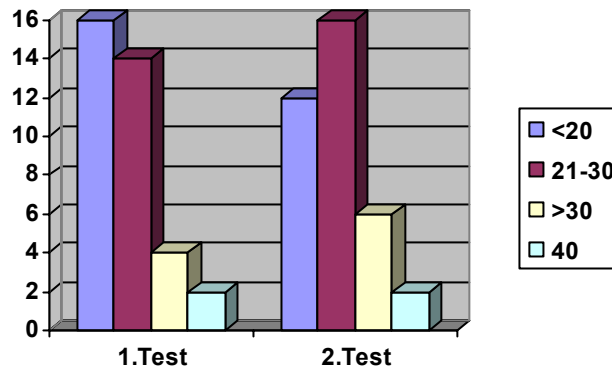


Durch Üben unterschiedlicher Sprungübungen und Kräftigung der gesamten Muskulatur wurde insofern eine Verbesserung erreicht, dass es keine Schülerin mehr gab, die unter 100 cm sprang. Der Einsatz der Arme und die Spannung der Muskulatur wurde bewusst eingesetzt und somit ein positives „Sporterlebnis“ erreicht.



Mit Kräftigungsübungen der gesamten Rumpfmuskulatur wurde diese gestärkt und versucht, eine Stabilität der Wirbelsäule zu erreichen und die Haltung zu verbessern. Aufgrund dieser Maßnahmen konnten folgende Verbesserung erzielt werden.

- 12 Schülerinnen – unter 20 Sit ups
- 16 Schülerinnen – zwischen 21 und 30 Sit ups
- 6 Schülerinnen – über 30 Sit ups
- 2 Schülerinnen – über 40 Sit ups

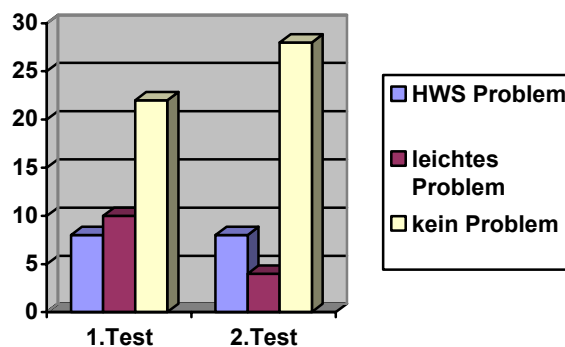


2008/2009

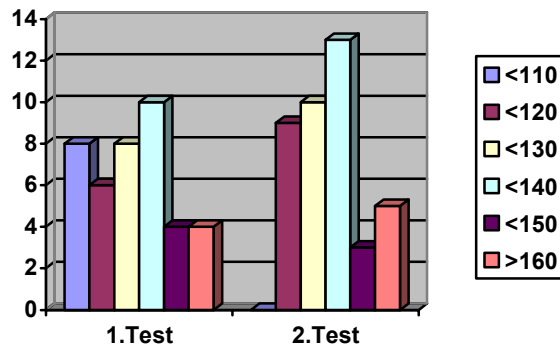
Bei der Testung am Ende des Schuljahres wurden folgende Verbesserungen erzielt:

- 8 Schülerinnen – HWS Problem
- 4 Schülerinnen – leichtes Problem
- 28 Schülerinnen – kein Problem

Durch Üben der Rolle wurden die leichten Probleme von 6 Schülerinnen ausgeräumt und eine Verbesserung der Beweglichkeit sowie Sicherheit bei der Übungsausführung erreicht.

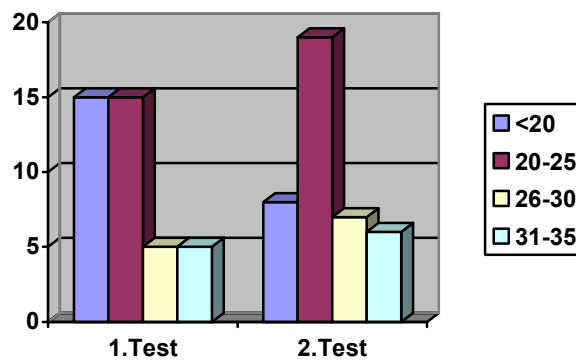


Durch Üben unterschiedlicher Sprungübungen und Kräftigung der gesamten Muskulatur wurde insofern eine Verbesserung erreicht, dass es nur mehr zwei Schülerinnen gab, die unter 110 cm sprangen. Der Einsatz der Arme und die Spannung der Muskulatur wurde bewusst eingesetzt und somit ein positives „Sporterlebnis“ erreicht.



Mit Kräftigungsübungen der gesamten Rumpfmuskulatur wurde diese gestärkt und versucht, eine Stabilität der Wirbelsäule zu erreichen und die Haltung zu verbessern. Aufgrund dieser Maßnahmen konnte eine Verbesserung erzielt werden.

- 8 Schülerinnen – unter 20 Sit ups
- 19 Schülerinnen – zwischen 20 und 25 Sit ups
- 7 Schülerinnen – zwischen 26 und 30 Sit ups
- 6 Schülerinnen – zwischen 31 und 35 Sit ups



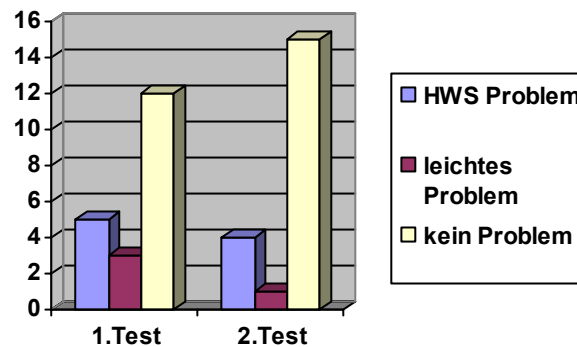
4.3.3 BG Feldgasse

2008/2009

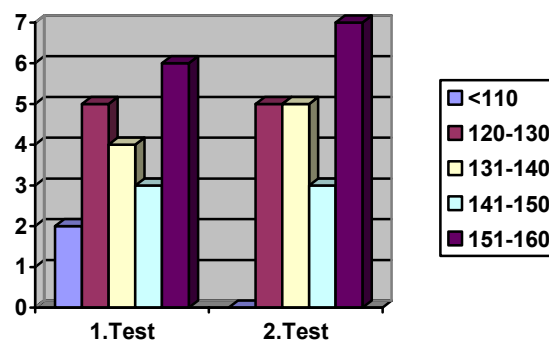
Bei der Testung am Ende des Jahres konnten folgende Verbesserungen erzielt werden:

- 4 Schüler – HWS Problem
- 1 Schüler – leichtes Problem
- 15 Schülerinnen – kein Problem

Durch Üben der Rolle wurden die leichten Probleme von 2 Schülerinnen ausgeräumt, auf Anraten der Physiotherapeutin zu einer Arztkontrolle wurde ein HWS Problem gelindert und vorbeugende Maßnahmen getroffen. Insgesamt wurden Verbesserungen der Beweglichkeit sowie Sicherheit bei der Übungsausführung erreicht.



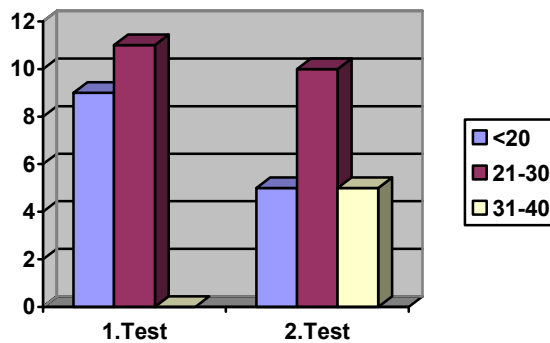
Durch Üben unterschiedlicher Sprungübungen und Kräftigung der gesamten Muskulatur wurde insofern eine Verbesserung erreicht, dass es keinen Schüler mehr gab, der unter 110 cm sprang. Der Einsatz der Arme und die Spannung der Muskulatur wurde bewusst eingesetzt und somit ein positives „Sporterlebnis“ erreicht und alle Schüler konnten das 1. Sprungergebnis um zumindest 1 – 2 cm übertreffen.



Mit Kräftigungsübungen der gesamten Rumpfmuskulatur wurde diese gestärkt und versucht, eine Stabilität der Wirbelsäule zu erreichen und die Haltung zu verbessern. Aufgrund dieser Maßnahmen konnte eine Verbesserung erzielt werden.

Die Zahlen konnten wie folgt verbessert werden:

- 5 Schüler – unter 20 Sit ups
- 10 Schüler – zwischen 21 und 30 Sit ups
- 5 Schüler – zwischen 31 und 40 Sit ups



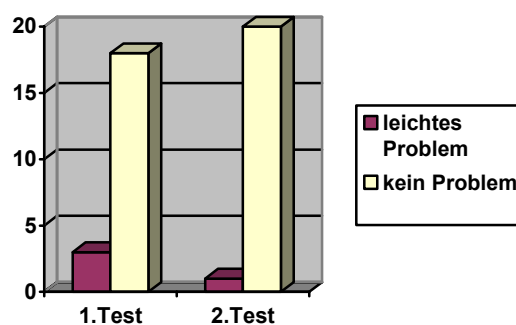
Insgesamt konnte die Körperspannung durch Kräftigungsübungen erhöht werden und durch gezielte Übungen das Fußgewölbe aufgebaut und gestärkt werden. Ebenso wurde der bewusste Einsatz der Muskeln bei „Alltagsbewegungen“ angeregt.

2009/2010

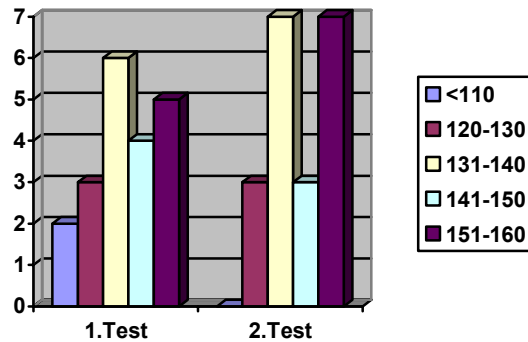
Bei der Testung am Ende des Jahres konnten folgende Verbesserungen erzielt werden:

- 1 Schüler – leichtes Problem
- 20 Schülerinnen – kein Problem

Durch Üben der Rolle wurden die leichten Probleme von 2 Schülern ausgeräumt und eine Verbesserung der Beweglichkeit sowie Sicherheit bei der Übungsausführung erreicht.



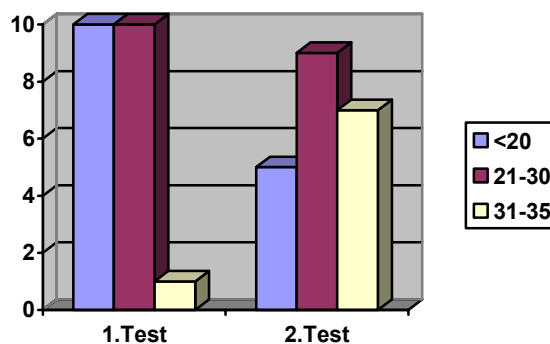
Durch Üben unterschiedlicher Sprungübungen und Kräftigung der gesamten Muskulatur wurde insofern eine Verbesserung erreicht, dass es keinen Schüler mehr gab, der unter 110 cm sprang. Der Einsatz der Arme und die Spannung der Muskulatur wurde bewusst eingesetzt und somit ein positives „Sporterlebnis“ erreicht und alle Schüler konnten das erste Sprungergebnis um zumindest 2 - 3 cm übertreffen.



Mit Kräftigungsübungen der gesamten Rumpfmuskulatur wurde diese gestärkt und versucht, eine Stabilität der Wirbelsäule zu erreichen und die Haltung zu verbessern. Aufgrund dieser Maßnahmen konnte eine Verbesserung erzielt werden.

Die Zahlen konnten wie folgt verbessert werden:

- 5 Schüler – unter 20 Sit ups
- 9 Schüler – zwischen 21 und 30 Sit ups
- 7 Schüler – zwischen 31 und 35 Sit ups



Insgesamt konnte die Körperspannung durch Kräftigungsübungen erhöht werden und durch gezielte Übungen versucht das Fußgewölbe aufzubauen und zu stärken. Ebenso wurde der bewusste Einsatz der Muskeln bei „Alltagsbewegungen“ angeregt.

4.3.4 KMS Afritschgasse

2008/2009

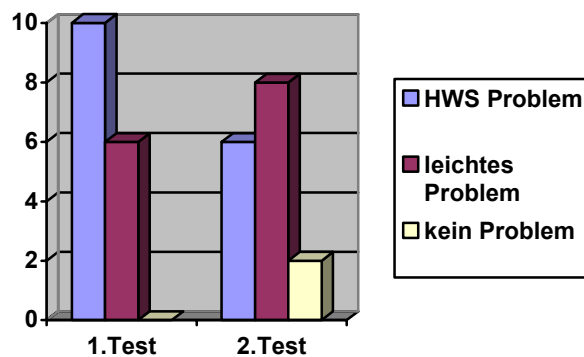
Bei der Testung am Ende des Jahres konnten folgende Verbesserungen erzielt werden:

6 Schüler – starke Probleme

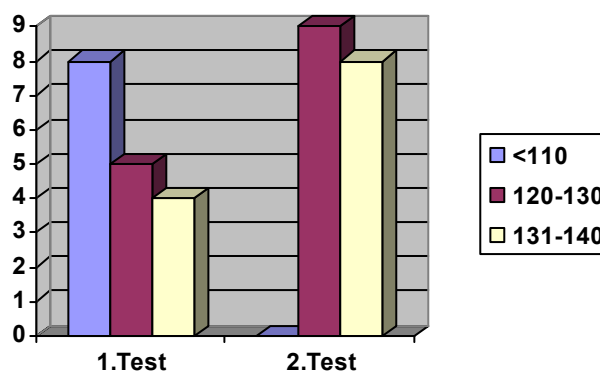
8 Schüler – leichte Probleme

2 Schüler – kein Problem

Durch Üben der Rolle wurden die Probleme verbessert, die Angst vor der Bewegung genommen und eine Verbesserung der Beweglichkeit sowie Sicherheit bei der Übungsausführung erreicht.



Durch Üben unterschiedlicher Sprungübungen und Kräftigung der gesamten Muskulatur wurde insofern eine deutliche Verbesserung erreicht, dass es keinen Schüler mehr gab, der unter 110 cm sprang. Der Einsatz der Arme und die Spannung der Muskulatur wurde bewusst eingesetzt und somit ein positives „Sporterlebnis“ erreicht und alle Schüler konnten das 1. Sprungergebnis um zumindest 2 - 4 cm übertreffen.

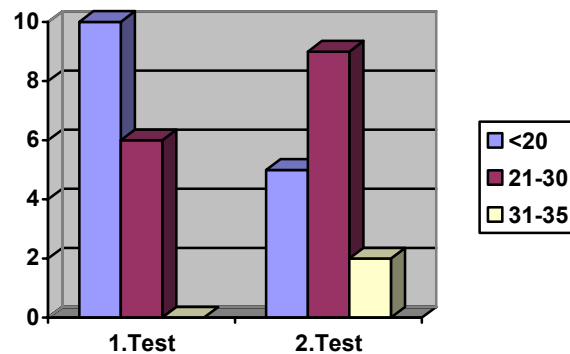


Mit Kräftigungsübungen der gesamten Rumpfmuskulatur wurde diese gestärkt und versucht, eine Stabilität der Wirbelsäule zu erreichen und die Haltung zu verbessern. Aufgrund dieser Maßnahmen konnte eine Verbesserung erzielt werden.

5 Schüler – unter 20 Sit ups

9 Schüler – zwischen 21 und 30 Sit ups

2 Schüler – zwischen 31 und 35 Sit ups



2009/2010

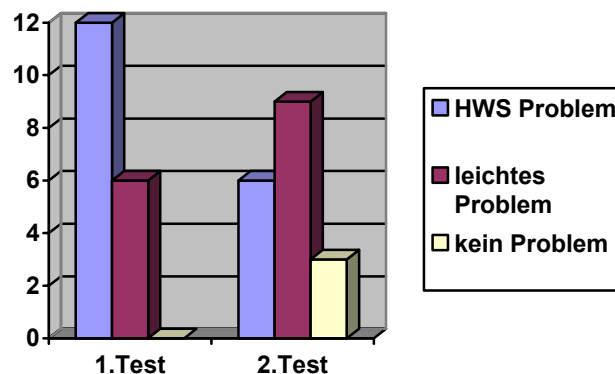
Bei der Testung am Ende des Jahres konnten folgende Verbesserungen erzielt werden:

6 Schüler – starke Probleme

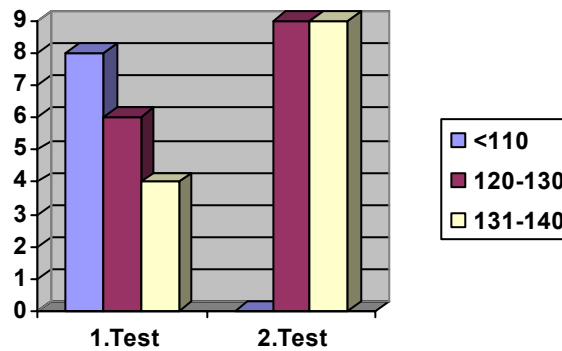
9 Schüler – leichte Probleme

3 Schüler – kein Problem

Durch Üben der Rolle wurden die Probleme verbessert, die Angst vor der Bewegung genommen und eine Verbesserung der Beweglichkeit sowie Sicherheit bei der Übungsausführung erreicht.



Durch Üben unterschiedlicher Sprungübungen und Kräftigung der gesamten Muskulatur wurde insofern eine deutliche Verbesserung erreicht, dass es keinen Schüler mehr gab, der unter 110 cm sprang. Der Einsatz der Arme und die Spannung der Muskulatur wurde bewusst eingesetzt und somit ein positives „Sporterlebnis“ erreicht und alle Schüler konnten das 1. Sprungergebnis um zumindest 2 - 5 cm übertreffen.

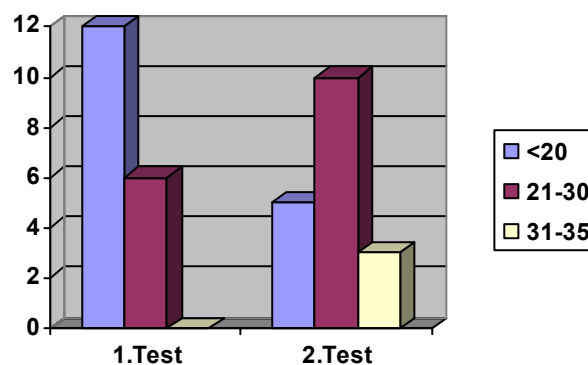


Mit Kräftigungsübungen der gesamten Rumpfmuskulatur wurde diese gestärkt und versucht, eine Stabilität der Wirbelsäule zu erreichen und die Haltung zu verbessern. Aufgrund dieser Maßnahmen konnte eine Verbesserung erzielt werden.

5 Schüler – unter 20 Sit ups

10 Schüler – zwischen 21 und 30 Sit ups

3 Schüler – zwischen 31 und 35 Sit ups

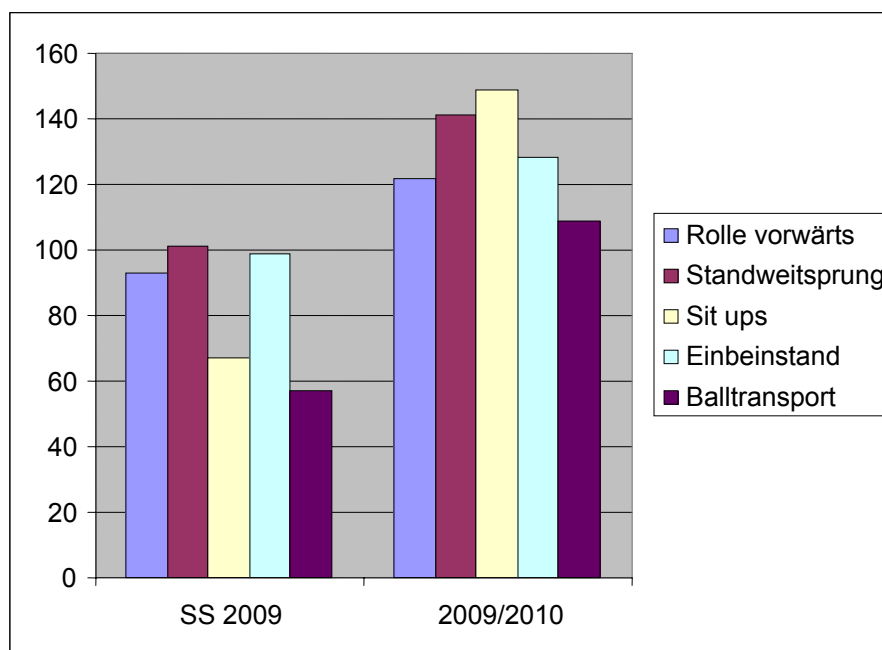


4.3.5 Volksschule Erlaa

Es wird nun dargestellt, wie die Übungsentwicklung der SchülerInnen im Betreuungszeitraum gewesen ist.

In der folgenden Tabelle werden die erzielten Verbesserungen von 190 SchülerInnen aufgezeigt.

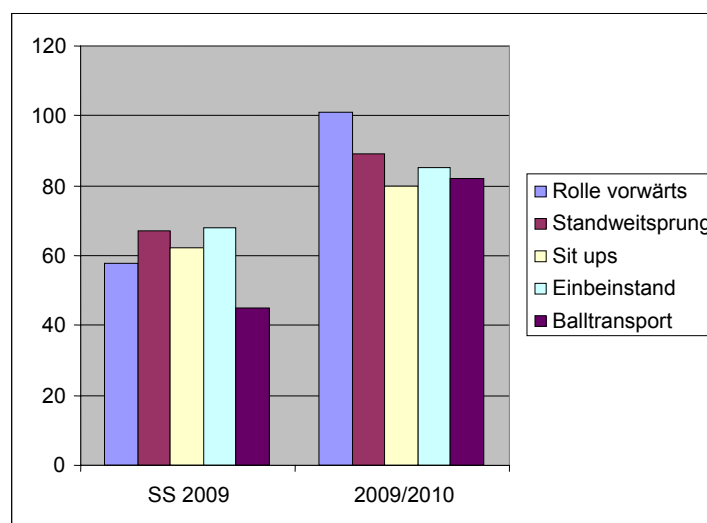
	SS 2009	2009/2010
Rolle vorwärts	93	122
Standweitsprung	101	141
Sit ups	67	149
Einbeinstand	99	128
Balltransport	57	109



4.3.6 Volksschule Darwingasse

In der folgenden Tabelle werden die erzielten Verbesserungen von 110 SchülerInnen aufgezeigt.

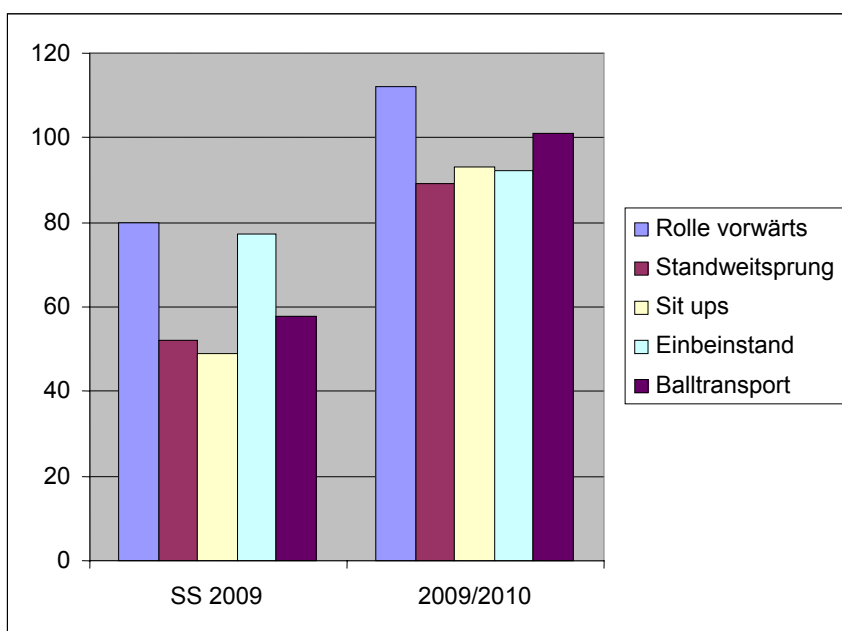
	SS 2009	2009/2010
Rolle vorwärts	58	101
Standweitsprung	67	89
Sit ups	62	80
Einbeinstand	68	85
Balltransport	45	82



4.3.7 Volksschule Vorgartenstraße

In der folgenden Tabelle werden die erzielten Verbesserungen von 150 SchülerInnen aufgezeigt.

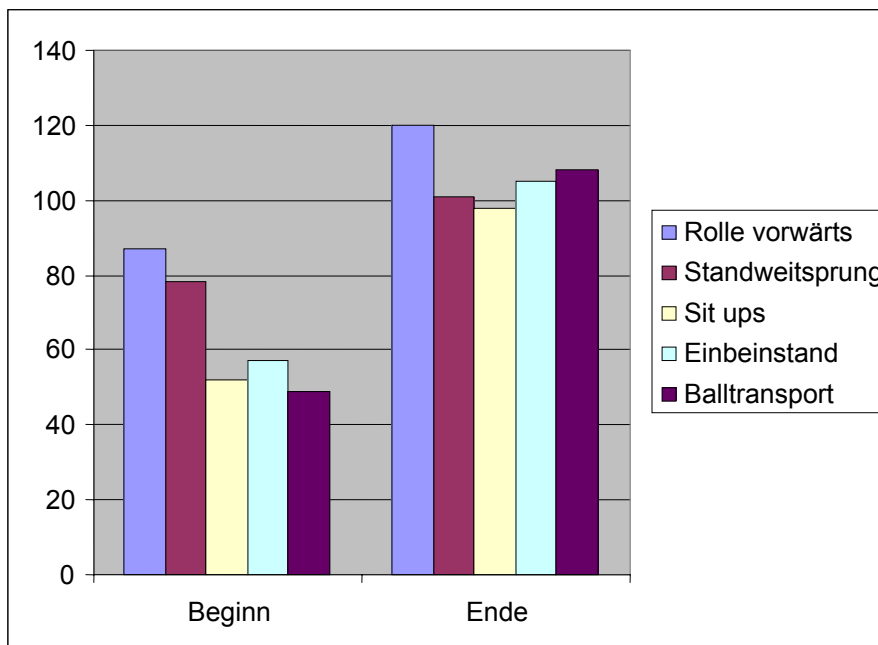
	SS 2010	2009/2010
Rolle vorwärts	80	112
Standweitsprung	52	89
Sit ups	49	93
Einbeinstand	77	92
Balltransport	58	101



4.3.8 Volksschule Pastorstraße

In der folgenden Tabelle werden die erzielten Verbesserungen von 120 SchülerInnen aufgezeigt.

	Beginn	Ende
Rolle vorwärts	87	120
Standweitsprung	78	101
Sit ups	52	98
Einbeinstand	57	105
Balltransport	49	108



4.4 Ergebnisse

4.4.1 Czerninplatz

Leider konnten durch die Lustlosigkeit und Aggressivität der Schüler in dieser Schule der 2. durchgeführte Test nicht ausgewertet werden bzw. hat das Trainerteam aufmerksam gemacht, dass diese Auswertung verfälscht wäre.

Ernährungsspiele und Aufgaben wurden in den Bewegungseinheiten eingebaut und spielerisch umgesetzt. Es wurden Ernährungspyramiden gezeichnet und bearbeitet.

Die Antworten und erbrachten Aufgaben bewiesen, dass leider die Kinder und auch Eltern wenig engagiert diese Aufgaben erledigten (teilweise überhaupt nicht erbracht oder mit unqualifizierten Bemerkungen versehen haben) und das Essverhalten (offensichtlich durch die Essgewohnheiten zu Hause) sehr schlecht war. Auch konnte man die Eltern und Kinder nicht zum „Nach- bzw. Umdenken“ anregen.

Begründung und negative Erlebnisse :

Trotz großem Engagement von Fr. Direktor Kauf konnte durch undiszipliniertes Verhalten der SchülerInnen kein positiver Erfolg erzielt werden.

- SchülerInnen schimpften Trainerteam (und verrichteten die Notdurft im Turnsaal)
- machten lustlos mit und waren nicht ehrgeizig
- behinderten andere bei den Übungen und machten keine Hausaufgaben
- Eltern unterstützen nicht – im Gegenteil – bei Ernährungsfragen, Stellungnahme gegen wissenschaftliche Erkenntnisse, um das Übergewicht des Kindes zu rechtfertigen

Diese Schule wurde im nächsten Semester nicht mehr betreut, da ohne Mitarbeit der Kinder und Eltern nicht der gewünschte und vor allem „geförderte“ Erfolg besteht.

4.4.2 Volksschule Schuckowitzgasse

Auf Bitte der Schule wurden die Klassen/SchülerInnen gesplittet und die haltungsschwachen und übergewichtigen SchülerInnen vom Trainerteam betreut. In dieser Schule war die Zusammenarbeit mit den Lehrern ausgezeichnet und die Mitarbeit von den SchülerInnen sehr motiviert und ehrgeizig.

Die spielerischen Bewegungs- und Ernährungs-Hausaufgaben wurden von den SchülerInnen zum großen Teil erbracht und positiv erledigt.

Negative Erlebnisse: Keine

Positive Erlebnisse:

- Die übergewichtigeren SchülerInnen bekamen nach kurzer Zeit Vertrauen zur Trainerin und konnte hier das Bewegungsmanko – vorerst durch getrenntes Üben – verbessert und etwas angeglichen werden (Die Kinder wollten sich bewegen, wurden aber von den Mitschülern ausgelacht, wenn dies nicht gleich gelang. Leider ist diese Spirale immer größer geworden, da durch das Auslachen nicht geübt wurde und diese Kinder immer ungeschickter wurden). Der Erfolg wurde ersichtlich und die Anerkennung der Mitschüler größer.
- Die Lehrer waren durchwegs positiv eingestellt und halfen den Trainerinnen bei den Bewegungsaufgaben und Aufbau in der Turnhalle.
- Die Lehrer wurden – nach Bitte – mit den Stundenbildern versorgt
- Die Eltern und Lehrer haben die Verbesserung der SchülerInnen positiv anerkannt und gelobt.

4.4.3 Fachmittelschule Winzinger Ode Straße

Diese Schule absolvierte 40% des Sportunterrichtes im Fitnesscenter, wo es nach einer Übungseinführung des Bodyfit-Trainers an Geräten und Kurzhanteln ein Kreis-, Stationen- oder Zirkeltraining absolvierte.

Es erfolgte bei den Ernährungsterminen sowohl im Turnunterricht der Schule als auch beim Besuch im Fitnesscenter eine Gruppenteilung. Eine Gruppe machte die Bewegungseinheit und die andere Gruppe die Ernährungseinheit.

Hier wurden folgende Themen bearbeitet:

- Errechnung des BMI
- Ernährungspyramide
- Was ist gesunde Ernährung → Folgen
- Lebensmittel vergleichen (Fette/Kalorien)
- Gesunde / ungesunde Lebensmittel – Antworten mit Arbeitsblatt
- Ernährungsplan für eine Woche erstellen
- Kostenproben von Lebensmitteln (Äpfel/ Käse etc.)
- Anrichten von z.B. gesunden Burgern mit anschließendem „Verzehr“

Negative Erlebnisse am Projektbeginn und während des Projektes:

- Ernährungsbewusstsein war am Beginn des Projektes sehr kritisch
- Ernährungsumstellung bei „Teenies“ sehr schwer
- Pubertäre Schwierigkeiten – die Trainer waren sehr gefordert, um einen ausgewogenen und interessanten Trainingsaufbau zu gestalten
- Turneinheiten wurden sehr oft kurzfristig gestrichen

Positive Erlebnisse:

- Motiviertes Training im Fitnesscenter
- Ernährungsbewusstsein geweckt und zum „Umdenken“ gebracht
- Körperhaltung durch Gewichtstraining verbessert
- LehrerInnen waren sehr positiv zum Projekt eingestellt und lobten die Arbeit der TrainerInnen
- Durchwegs Verbesserung der Schülerinnen in allen Übungen bzw. eine Verbesserung zur Einstellung „Sport und Gesundheit“ und somit Verbesserung des „Körperbewusstseins“.



4.4.4 RG und BRG Franklinstraße

Da die Schule in der Franklinstraße die Möglichkeit hat, in das Schwimmbad Floridsdorf zu gehen, wurde auch diverse Einheiten und somit die Kräftigung und Koordination in der Schwimmhalle mit Schwimmtraining absolviert. Dies hat sich sehr positiv in der Übungsausführung bzw. gesamten Entwicklung ausgewirkt.

Bei den Ernährungseinheiten wurden selbst gewählte Themen der Schülerinnen bearbeitet

- Ist Frühstück wirklich wichtig?
- Tipps für ein gesundes Frühstück
- Wie gestaltet man ein Frühstück, um genug Energie zu bekommen?
- Wie groß ist der Flüssigkeitsbedarf?
- Welche Gerichte zu Mittag sind schnell fertig, aber auch gesund?
- Was ist einfach zu Kochen und gesund?

Die praktischen Einheiten mit Anrichten und Verzehr der selbstgemachten, gesunden und „schmackhaften“ Aufstriche und Salate kamen bei den Schülerinnen sehr gut an. Die Mitarbeit war sehr konstruktiv und positiv.

2007/2008

Negative Erlebnisse: Keine

Positive Erlebnisse:

- Motiviertes Training in den Bewegungseinheiten
- Ernährungsbewusstsein geweckt und alle „brennenden Fragen“ beantwortet
- Körperhaltung durch Muskeltraining verbessert
- LehrerInnen waren sehr positiv zum Projekt eingestellt und lobten die Arbeit des Trainers
- Durchwegs Verbesserung der Schüler in allen Übungen bzw. eine Verbesserung zur Einstellung „Sport und Gesundheit“ und somit Verbesserung des „Körperbewusstseins“.

2008/2009

Negative Erlebnisse:

- Ernährungsbewusstsein war am Beginn des Projektes sehr kritisch
- Ernährungsumstellung bei „Teenies“ sehr schwer
- Pubertäre Schwierigkeiten – der Trainer waren sehr gefordert, um einen ausgewogenen und interessanten Trainingsaufbau zu gestalten

Positive Erlebnisse:

- Motiviertes Training in den Bewegungseinheiten
- Ernährungsbewusstsein geweckt und alle „brennenden Fragen“ beantwortet und ein wenig zum „Umdenken“ angeregt
- Körperhaltung durch Muskeltraining verbessert
- LehrerInnen waren sehr positiv zum Projekt eingestellt und lobten die Arbeit des Trainers
- Durchwegs Verbesserung der Schülerinnen in allen Übungen bzw. eine Verbesserung zur Einstellung „Sport und Gesundheit“ und somit Verbesserung des „Körperbewusstseins“.

Insgesamt konnte die Körperspannung durch Kräftigungsübungen erhöht werden und durch gezielte Übungen versucht, das Fußgewölbe aufzubauen und zu stärken. Ebenso wurde der bewusste Einsatz der Muskeln bei „Alltagsbewegungen“ angeregt.

4.4.5 BG Feldgasse

Da im Sommersemester begonnen wurde, haben die Betreuer generell mit der gesamten Klasse Koordinations- und Kräftigungsübungen gemacht und mit der Lehrerin das Konzept für den Herbst besprochen.

Hier war die Mitarbeit der Schülerinnen hervorragend. Die Lehrerin bereitete oft schon die besprochenen Stundenbilder vor, damit nicht zu viel Zeit verloren geht und die Schülerinnen vom „Bodyfit“ Training profitieren konnten. Die Schule bedankte sich auch immer für die hervorragende Arbeit der Trainer und war vom Projekt begeistert.

Die Abhandlung der Ernährungsthemen bzw. Aufarbeitung des Fragenkataloges der Schüler erfolgte in den Bewegungseinheiten bei Gruppenteilung.

Hier wurden folgende Themen bearbeitet:

- Errechnung des BMI
- Ernährungspyramide
- Was ist gesunde Ernährung → Folgen
- Lebensmittel vergleichen (Fette/Kalorien)
- Gesunde / ungesunde Lebensmittel – Antworten mit Arbeitsblatt
- Ernährungsplan für eine Woche erstellen
- Kostenproben von Lebensmitteln (Äpfel/ Käse etc.)
- Anrichten von z.B. gesunden Burgern mit anschließendem „Verzehr“

Negative Erlebnisse: Keine

Positive Erlebnisse:

- Motiviertes Training in den Bewegungseinheiten
- Ernährungsbewusstsein geweckt und alle „brennenden Fragen“ beantwortet
- Körperhaltung durch Muskeltraining verbessert
- LehrerInnen waren sehr positiv zum Projekt eingestellt und lobten die Arbeit des Trainers
- Durchwegs Verbesserung der Schüler in allen Übungen bzw. eine Verbesserung zur Einstellung „Sport und Gesundheit“ und somit Verbesserung des „Körperbewusstseins“.

4.4.6 KMS Afritschgasse

Da im Sommersemester begonnen wurde, haben die Betreuer generell mit der gesamten Klasse Koordinations- und Kräftigungsübungen gemacht und mit den Lehrern das Konzept für den Herbst besprochen.

Es wurden vom Trainerteam die 1. – 4. Klassen betreut. Mit dem Direktor der Schule wurde vereinbart, dass die 3. und 4. Klassen nicht mitarbeiten, da die Lehrer hoffnungslos überfordert waren. Die Lehrer hatten die Schüler nicht unter Kontrolle, die Umgangsformen der Schüler gegenüber Lehrern ließen zu wünschen übrig und dem Trainerteam konnte ein Unterricht nicht zugemutet werden.

Es wurden aber trotzdem mit der gesamten Schule Tests durchgeführt, um die Wichtigkeit des Projektes zu unterstreichen.

Insgesamt konnte die Körperspannung durch Kräftigungsübungen erhöht werden und durch gezielte Übungen versucht, das Fußgewölbe aufzubauen und zu stärken. Ebenso wurde der bewusste Einsatz der Muskeln bei „Alltagsbewegungen“ angeregt. Generell wurde die Lust an der Bewegung geweckt, da die Gruppe der „Schwachen“ von den übrigen Schülern ausgegliedert wurde und somit intensiver geübt werden konnte.

Bemerkt wird, dass der Bewegungsdrang eigentlich vorhanden war/ist, aber durch das ständige Belächeln der „Guten und Stärkeren“ wird nicht geübt und somit ist es ein unaufhörlicher Kreislauf: Schwach oder schlecht, weil nicht geübt wird. Geübt wird nicht, weil „man“ ausgelacht wird.

Ernährungsthemen bzw. Aufarbeitung des Fragenkataloges der Schüler erfolgten in den Bewegungseinheiten während der bewusst gemachten Pausen.

Hier wurden folgende Themen bearbeitet:

- Errechnung des BMI
- Ernährungspyramide
- Was ist gesunde Ernährung → Folgen
- Lebensmittel vergleichen (Fette/Kalorien)
- Gesunde / ungesunde Lebensmittel – Antworten mit Arbeitsblatt

- Ernährungsplan für eine Woche erstellen

Negative Erlebnisse: Keine

Positive Erlebnisse:

- Motiviertes Training in den Bewegungseinheiten
- Sehr großes Interesse an den Ernährungseinheiten
- Ernährungsbewusstsein geweckt und alle „brennenden Fragen“ beantwortet
- Körperhaltung durch Muskeltraining verbessert
- LehrerInnen waren sehr positiv zum Projekt eingestellt und lobten die Arbeit des Trainers
- Durchwegs Verbesserung der Schüler in allen Übungen bzw. eine Verbesserung zur Einstellung „Sport und Gesundheit“ und somit Verbesserung des „Körperbewusstseins“
- Durch das geteilte und gesonderte Training im Unterricht wurde sehr viel an Bewegungspotential geweckt.
- Durch die Gruppenteilung fiel das „ich traue mich nicht, weil ich ausgelacht werde“ weg und die Gruppe motivierte sich selbst.

4.4.7 Volksschule Darwingasse

Auf Bitte der Schule wurden die Klassen/SchülerInnen gesplittet und die haltungsschwachen und übergewichtigen SchülerInnen vom Trainerteam betreut.

In dieser Schule war die Zusammenarbeit mit den Lehrern ausgezeichnet und die Mitarbeit von den SchülerInnen sehr motiviert und ehrgeizig.

Die spielerischen Bewegungs- und Ernährungs-Hausaufgaben wurden von den SchülerInnen zum großen Teil erbracht und positiv erledigt.

Ernährungsspiele und Aufgaben wurden in den Bewegungseinheit eingebaut und spielerisch umgesetzt, so dass im Unterricht nie Langeweile aufkam und die SchülerInnen mit theoretischen Stoff nicht überbelastet wurden.

Die Antworten und erbrachten Aufgaben bewiesen, wie viel die SchülerInnen über die Ernährung schon wissen bzw. wo noch etwas genauer nachgearbeitet werden muss, aber auch näher eingegangen werden sollte.

Durch Gruppenteilung konnte auch der praktische Ernährungsteil absolviert werden. Während die eine Gruppe sich bewegte, richtete die zweite Gruppe eine „schmackhafte Jause“ – wie „Buntes Früchtetreiben“ (Obstsalat) oder „Knabberzoo“ (Spießchen) her, die nach dem Unterricht von den SchülerInnen gemeinsam verspeist wurde.



Um die Motivation zu steigern, wurde ein Fitnessabzeichen ausgearbeitet und die Übungen während der Unterrichtseinheiten geübt. Dieses Abzeichen konnte am Ende des Semesters beim Schulfest erkämpft werden.

4.4.8 Volksschule Pastorstraße

Bei dieser Schule konnte festgestellt werden, dass die Lehrer und Eltern ernsthaft mit den SchülerInnen übten und somit die hervorragenden Ergebnisse bei der Verbesserung erzielt werden konnten.

Die SchülerInnen waren voller Begeisterung dabei! Auch die Lehrer hatten sehr viel Spaß an der Betreuung.

Die Kooperation mit den Schulen und Lehrern war anfangs zwar sehr stockend und mühsam, aber es sprach sich im Lehrerkreis bald herum, dass sich das Projekt „Bodyfit“ sehr zum Vorteil auf die Unterrichtsstunde auswirkte. Bei den Lehrer- und Direktorenbesprechungen wurden dann die Kontaktadressen zu Bodyfit ausgetauscht.

Die Akzeptanz seitens der Schüler war zum größten Teil sehr gut, die Beteiligung war durchwegs rege und motiviert. Wir führen dies einerseits auf die „Sonderstellung“ zurück, die eine schulfremde Person a priori hat, zum anderen aber sicher auch auf die Inhalte, die ansonsten im Schulunterricht nicht verankert sind. Aus diesem Grunde wurde die Aktion auch vom Lehrpersonal als Ergänzung bzw. Bereicherung des Unterrichtes wahrgenommen.

Negative Erlebnisse: Keine

Positive Erlebnisse :

- Lehrer /Direktoren sehr interessiert am polysportiven Bewegungsangebot
- Mitarbeit bzw. Arbeit der Lehrer nach den Stundenbildern der „Bodyfit-Aktion“
- Lehrer machten Hausaufgaben der Bodyfit-Trainer mit den SchülerInnen und bauten diese teilweise vor dem Unterricht in der Klasse ein
- SchülerInnen sehr motiviert und ehrgeizig
- Großes Interesse am Ernährungsberatungs- und Ernährungsspielangebot
- Interne Werbung der Lehrer sehr groß
- Großes Bedauern über das Projektende

5. Kritiken und Feedback

Der ursprünglich gewählte Projektstart mit Februar 2007 erwies sich äußerst schwierig, da ein „Quereinstieg“ im 2. Schulsemester wegen der Turnhallenbenützung, die ein halbes Jahr im Voraus geplant werden muss, nicht möglich war.

An dieser Stelle muss festgestellt werden, dass das Projekt wesentlich besser bei den Volksschulen angenommen wurde und hier auch die größeren Ergebnisse und Steigerungen erzielt wurden.

Bei der Altersgruppe ab ca. 13 Jahren ist es schon sehr schwierig, eine positive Einstellung zum Sport zu erwirken und die Jugendlichen zu jeglichen Bewegungsformen zu animieren.

6. Danksagung

Ich möchte an dieser Stelle einen großen Dank an die Förderstellen richten, die dieses Projekt ermöglichten und dadurch ein positiver Einfluss auf die SchülerInnen und LehrerInnen im Bezug auf „Freude an der Bewegung“ gemacht werden konnte.

Ebenfalls ein großes Dankeschön an die Mitarbeiter des ASVÖ-Wien, die mit Rat und Tat bei allen Belangen wie Abrechnung, Formularänderungen, Abrechnungsneuerungen und diversen anderen Kleinigkeiten immer hilfreich zur Seite standen.

Auch großer Dank vom Bodyfit Trainerteam für die Gelegenheit, ihre Trainingserfahrung zu erweitern und zu vertiefen.

Nicole



Sabrina



Anna



Irene



Ursula



David



Laura



Julia



Barbara



Michael



Karin



Susanna
Cunat



Wien, am 30.9.2010