

# **FC MALIBU - ASVÖ**

## **SUSANNA CUNAT - BEWEGUNGSPROJEKTE**

1090 Wien, Gussenbauergasse 2

Telefon/Fax: 317 81 39

e-mail: [fitnesscenter.malibu@aon.at](mailto:fitnesscenter.malibu@aon.at)

homepage: [www.members.aon.at/fitnesscenter.malibu](http://www.members.aon.at/fitnesscenter.malibu)



### **Evaluierung Body-Fit 2008**

Der gewählte Projektstart 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.

Das Projekt „Bodyfit“ läuft nunmehr seit dem Herbst 2007.

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

Durch mehr Bewegung sollen 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 werden.

Das Übergewicht ist zumeist keine primäre Folge eines gestörten Essverhaltens, sondern eines gestörten Bewegungsverhaltens (Graf 2006, S. 220).

Das zweite in Angriff genommene Problemfeld ist die Zunahme von Haltungsschwächen bei Kindern und Jugendlichen. Hier scheint es so zu sein, 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" allein schafft keine ausreichenden Trainingsreize, hier muss ein spezifisches

Krafttraining erfolgen, um zu positiven Ergebnissen zu kommen, umso mehr, als die Haltungsschwächen Indikatoren eines Bewegungsapparates sind, dem offensichtlich wesentliche Entwicklungsanreize fehlen, die den Grundstein zu äußerst bedrohlichen Entwicklungen im Erwachsenenalter legen.

Somit ergibt sich, dass die beiden Problemfelder zwanglos miteinander konjugiert werden können: zwar sind die Ursachen verschieden, aber die Intervention "gezielter Sport" ist 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 erhaltenen Ergebnisse (durchgängig Defizite der Haltung, sehr häufig Schwächen des Fußgewölbes; sportmotorisch Defizite bezüglich Kraft und Koordination) wurden ausgewertet und ein breit gestreutes Bewegungsprogramm ausgearbeitet. Die durch breit gefächerte Inhalte sollen Anreize zur umfassenden Entwicklung geben.

Das Trainerteam besteht aus

- PhysiotherapeutInnen
- MedizinstudentInnen
- SportstudentInnen
- TrainerInnen und
- PädagogInnen

die Erfahrung mit Kindern und Jugendlichen aus

- Unterricht
- PÄDAK
- Ferienspiele
- Fußballcamps
- Tenniscamps
- Urlaubsanimation

haben und durch ihre langjährige Tätigkeit mit Kindern und Jugendlichen

- Engagement
- Geduld
- Freundliche Ausstrahlung
- Fachwissen

beweisen und durch Zuverlässigkeit und Gewissenhaftigkeit auszeichnen.

Folgende Schulen werden vom „Bodyfit“ Team betreut:

Volksschule 1020 Wien, Czerninplatz

Volksschule 1220 Wien, Schuckowitzgasse

Fachmittelschule 1220 Wien, Winzinger Ode Straße

BRG 1210 Wien, Franklinstraße

## Testergebnisse:

Volksschule Schuckowitzgasse im 22. Bezirk -  
Betreuerin Sabrina GÄNSBACHER

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

## Resultat gesamt:

10 Klassen / **200 Schüler**

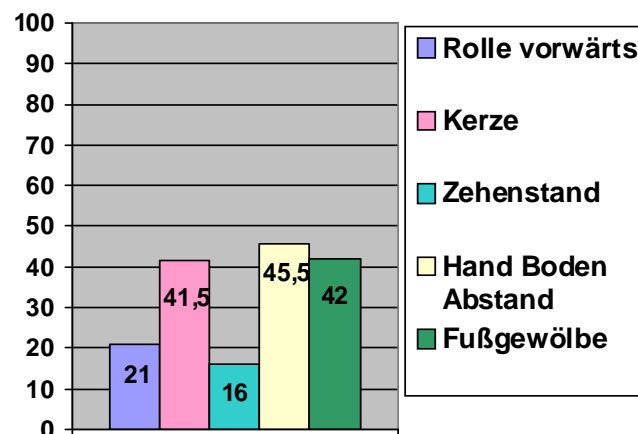
**Rolle vorwärts:** 42 Schüler von 200 haben ein Problem = **21%**

**Kerze:** 83 Schüler von 200 haben ein Problem = **41,5%**

**Zehenstand:** 32 Schüler von 200 haben ein Problem = **16%**

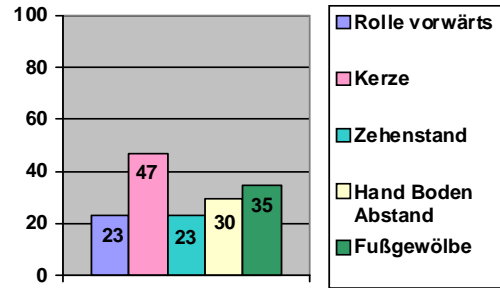
**Hand Boden Abstand:** 91 Schüler von 200 haben ein Problem = **45.5%**

**Fußgewölbe:** 84 Schüler von 200 haben ein Problem = **42%**



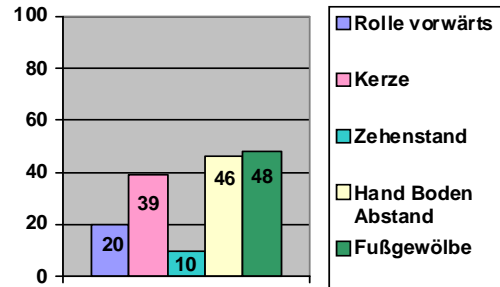
### 1.Klassen:

Rolle vorwärts 13/57 = 23%  
Kerze 27/ 57 = 47%  
Zehenstand 13/57 = 23%  
Hand Boden Abstand 30/57 = 30%  
Fußgewölbe 20/57 = 35%



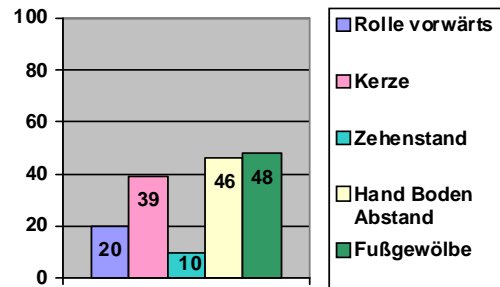
### 2.Klassen:

Rolle vorwärts 11/56 = 20%  
Kerze 22/56 = 39%  
Zehenstand 6/56 = 10%  
Hand Boden Abstand 26/56 = 46%  
Fußgewölbe 27/56 = 48%



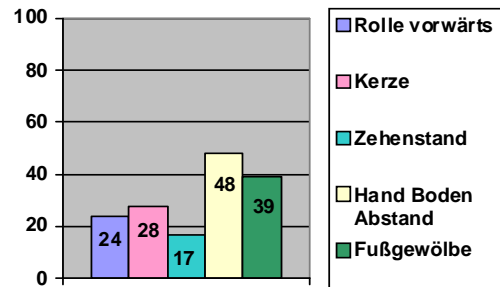
### 3.Klassen:

Rolle vorwärts 7/41 = 17%  
Kerze 21/41 = 51%  
Zehenstand 5/41 = 12%  
Hand Boden Abstand 13/41 = 32%  
Fußgewölbe 19/41 = 46%



### 4.Klassen:

Rolle vorwärts 11/46 = 24%  
Kerze 13/46 = 28%  
Zehenstand 8/46 = 17%  
Hand Boden Abstand 22/46 = 48%  
Fußgewölbe 18/46 = 39%



Aufgrund der Ergebnisse wurden Stundenbilder erstellt und das Trainer- und Lehrerteam hat nach diesen trainiert.

1. und 2. Klasse (5 Klassen): 75 SchülerInnen (auf Bitte der Schule wurden die Klassen gesplittet und die haltungsschwachen und übergewichtigen SchülerInnen vom Trainerteam betreut.

4 SchülerInnen – übergewichtig  
71 SchülerInnen – haltungsschwach

2. und 4. Klasse (5 Klassen): 79 SchülerInnen

1 Schüler – stark übergewichtig  
3 SchülerInnen – übergewichtig  
75 SchülerInnen – haltungsschwach

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, sodass 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 Fruchttreiben" (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 erarbeitet werden.

Beim BRONZE Abzeichen mussten folgende Übungen absolviert werden:

### Purzelbaum:

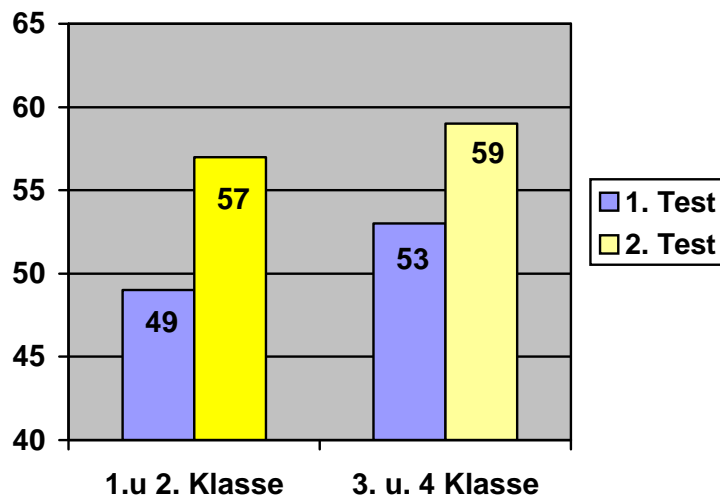
1. und 2. Klasse : Verbesserung von 11 %

	Beginn:	Ende:
Keine Probleme:	49	57
Probleme:	26	18



3. und 4. Klasse: Verbesserung von 8 %

	Beginn:	Ende:
Kein Problem:	53	59
Probleme:	26	20



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

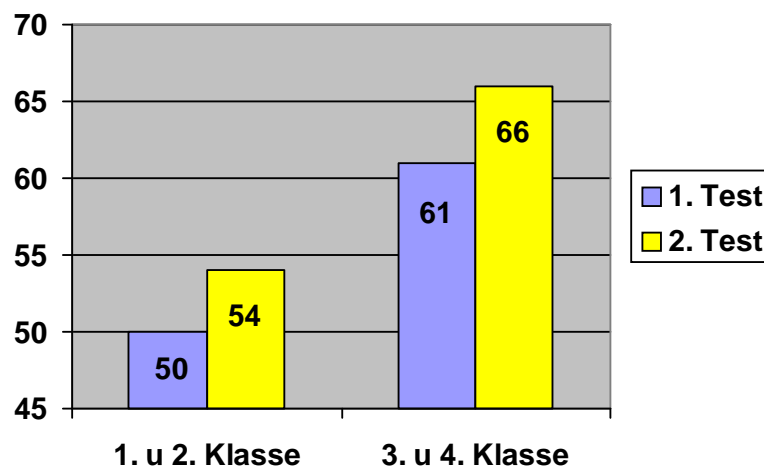
## Standweitsprung:

1. und 2. Klasse      25 Kinder von 75    unter 1 m  
2. Test: 1. und 2. Klasse      21 Kinder von 75    unter 1 m

Verbesserung von 5%

3. und 4. Klasse      18 Kinder von 79    unter 1,1 m  
2. Test: 3. und 4. Klasse      13 Kinder von 79    unter 1,1 m

Verbesserung von 6 %



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.

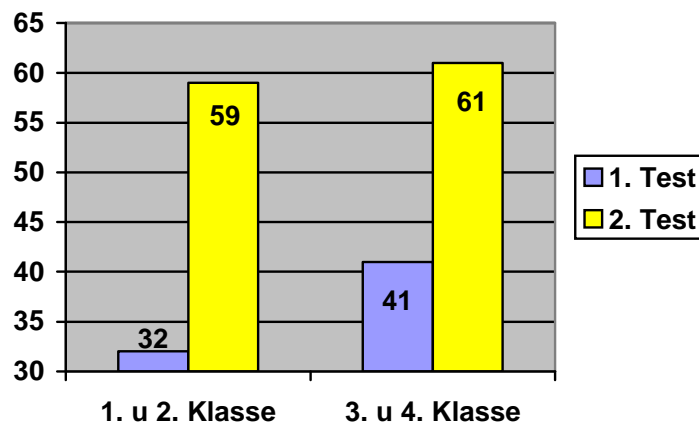
## Sit ups:

Übungsbeschreibung: (lustiger und wettkampfmäßig gestaltet) (30 Sekunden) – 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.



1. und 2. Klasse      43 Kinder von 75    unter 10 Bierdeckel  
2. Test: 1. und 2. Klasse      15 Kinder von 75    unter 10 Bierdeckel  
Verbesserung von 37 %

3. und 4. Klasse      38 Kinder von 79    unter 10 Bierdeckel  
2. Test: 3. und 4. Klasse      18 Kinder von 79    unter 10 Bierdeckel  
Verbesserung von 26 %



Bei dieser Übung wurden die besten Ergebnisse erzielt. Bei SchülerInnen, die die Hausaufgaben gewissenhaft über einen Zeitraum von ca. 3 Monaten geübt 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 erreicht !

## Einbeinstand:

Übungsbeschreibung: 10 Sekunden barfuss auf einer umgedrehten Bank, mit verschränkten Armen links und dann rechts

die 3. und 4. Klasse mit geschlossenen Augen

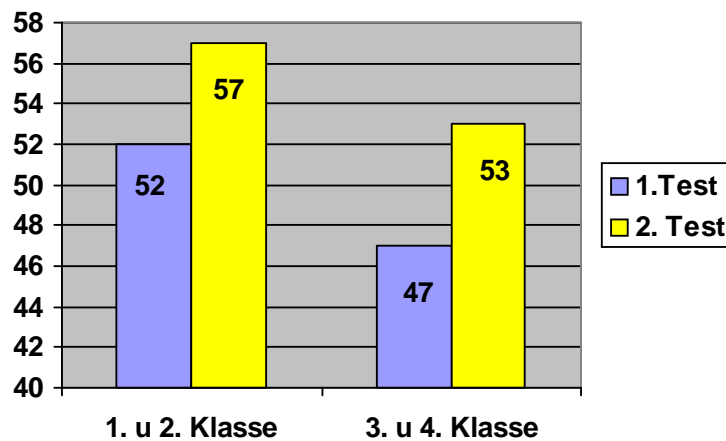


1. und 2. Klasse	23 Kinder von 75	Probleme (auf einen oder beiden)
2. Test: 1. und 2. Klasse	18 Kinder von 75	Probleme (auf einen oder beiden)

Verbesserung 6%

3. und 4. Klasse	32 Kinder von 79	Probleme (auf einen oder beiden)
2. Test: 3. und 4. Klasse	26 Kinder von 79	Probleme (auf einen oder beiden)

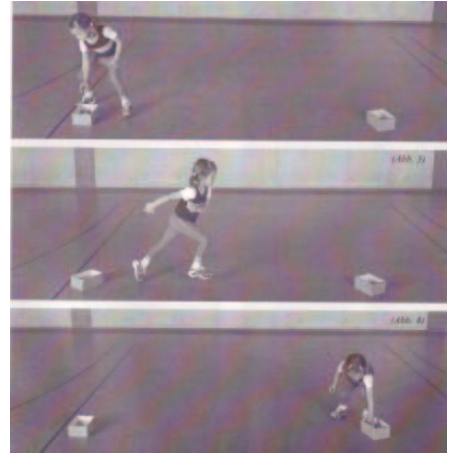
Verbesserung 7%



Gleichgewichtsübungen im 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:

Übungsbeschreibung: (30 Sekunden) In 4 m Abstand liegen 2 Kartons. Wie viele Stressbälle werden möglichst schnell in den gegenüberliegenden Karton gebracht.

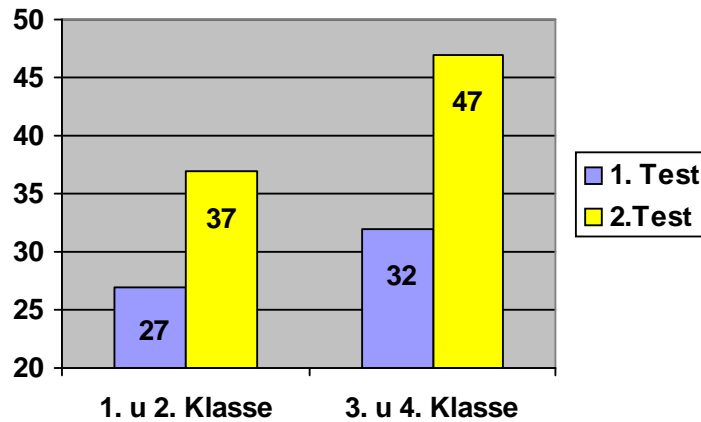


1. und 2. Klasse 48 Kinder von 75 unter 5 Stressbälle  
2. Test: 1. und 2. Klasse 38 Kinder von 75 unter 5 Stressbälle

Verbesserung 13 %

3. und 4. Klasse 47 Kinder von 79 unter 6 Stressbälle  
2. Test: 3. und 4. Klasse 32 Kinder von 79 unter 6 Stressbälle

Verbesserung 19 %



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

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 es nicht gleich gelungen ist. 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.



Volksschule Czerninplatz im 2. Bezirk –  
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

Getestet wurden 16 SchülerInnen

**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:** Dagegen konnten nur 4 den Fersenstand  
12 SchülerInnen konnten KEINEN Fersenstand

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

**Purzelbaum:** 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 – konnten KEINEN

3. und 4. Klasse

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

1 SchülerInnen – stark übergewichtig  
5 SchülerInnen – übergewichtig  
12 SchülerInnen - haltungsschwach

Getestet wurden 14 SchülerInnen

**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 nicht  
**Fersenstand:** Dagegen konnten nur 2 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

**Purzelbaum:** 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 – konnten KEINEN

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 gebracht oder mit dummen 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 Engagement von Fr. Direktor Kauf) durch undiszipliniertes Verhalten der SchülerInnen kein positiver Erfolg (Begründung des Bodyfit-Trainerteams bei der Trainerbesprechung war, dass in dieser Schule unterschiedliche Religionen und Mentalitäten und somit auch unterschiedliche Sichtweisen von den Kindern/Eltern sowohl beim Ernährungs- als auch Bewegungsunterricht eingeflossen sind)
  1. SchülerInnen schimpften Trainerteam (und verrichteten die Notdurft im Turnsaal)
  2. machten lustlos mit und waren nicht ehrgeizig
  3. behinderten andere bei den Übungen und machten keine Hausaufgaben
  4. Eltern arbeiteten nicht mit – im Gegenteil – bei Ernährungsfragen Stellungnahme gegen wissenschaftlichen Erkenntnisse um das Übergewicht des Kindes zu rechtfertigen

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



Fachmittelschule Winzinger Ode Straße im 22. Bezirk

F 3 - Betreuerin Sabrina GÄNSBACHER : 19 Schülerinnen

2 Schülerinnen – stark übergewichtig  
2 Schülerinnen - übergewichtig  
4 Schülerinnen – stark untergewichtig  
17 Schülerinnen - haltungsschwach

F 4 - Betreuer Herbert SCHANDL : 18 Schülerinnen

2 Schülerinnen – stark übergewichtig  
1 Schülerinnen – übergewichtig  
3 Schülerinnen – stark untergewichtig  
18 SchülerInnen – haltungsschwach

Das Testergebnis war bei den 15jährigen Schülerinnen eher ernüchternd, da die Beinachsen/Fußgewölbe/Knöchel/Schultergürtel/Verkürzungen im Oberschenkel bzw. Wadenbereich bis auf vereinzelte Ausnahmen SCHLECHT waren.

F3

**Beinachsen:** 15 Schülerinnen – X Beine  
4 Schülerinnen – im Normbereich

**Fußgewölbe/Knöchel:** 5 Schülerinnen – Plattfüße  
4 Schülerinnen – Senkfüße  
9 Schülerinnen – Knöchel knicken nach innen/außen  
3 Schülerinnen – im Normbereich

**Gleichgewicht:** 10 Schülerinnen – Problem  
9 Schülerinnen – kein Problem

**Schultergürtel:** 10 Schülerinnen – eingeschränkte Bewegung  
9 Schülerinnen – kein Problem

**Verkürzung hi.Oberschenkel:** 7 Schülerinnen – stark verkürzt  
5 Schülerinnen – verkürzt  
7 Schülerinnen - kein Problem

**Verkürzung Wade:** 10 Schülerinnen – stark verkürzt  
2 Schülerinnen – verkürzt  
7 Schülerinnen – kein Problem

**Rolle vorwärts:** 7 Schülerinnen – HWS Problem  
 5 Schülerinnen – leichtes Problem  
 7 Schülerinnen – kein Problem

**Standweitsprung:** 4 Schülerinnen – unter 110 cm  
 4 Schülerinnen – unter 120 cm  
 3 Schülerinnen – unter 130 cm  
 6 Schülerinnen – unter 150 cm  
 2 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				
4	4	3	6	2	0	0

Gesamtauswertung bei einem durchschnittlichen Referenzwert vom aktualisiertem Normwert des Klug und Fit Projektes zwischen 154-178 cm

SCHWACH

**Klimmzughang:** 4 Schülerinnen – keinen Klimmzug  
 5 Schülerinnen – unter 10 Klimmzüge  
 5 Schülerinnen – unter 15 Klimmzüge  
 3 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
4	5	5	3	2

Gesamtauswertung bei einem durchschnittlichen Referenzwert vom aktualisiertem Normwert des Klug und Fit Projektes zwischen 10 - 15

GUT

**Liegestütz:** 3 Schülerinnen – unter 10 Liegestütz  
 10 Schülerinnen – unter 15 Liegestütz  
 6 Schülerinnen – unter 20 Liegestütz

Unter 10	Unter 15	Unter 20	Referenzwert 18-20
3	10	6	

Gesamtauswertung bei einem durchschnittlichen Referenzwert von 18 – 20

SCHWACH

**Sit ups:** 3 Schülerinnen – unter 10 Sit ups  
 10 Schülerinnen – zwischen 13 und 20 Sit ups  
 6 Schülerinnen – über 25 Sit ups

Unter 10	Zwischen 13 und 20	Über 25
3	10	6

Hier gibt es leider keine Referenzwerte für diese Altersstufe.

F4

**Beinachsen:** 12 Schülerinnen – X Beine  
 6 Schülerinnen – im Normbereich

**Fußgewölbe/Knöchel:** 4 Schülerinnen – Plattfüße  
 3 Schülerinnen – Hohl/Plattfüße  
 8 Schülerinnen – Knöchel knicken nach innen/außen  
 3 Schülerinnen – haben Probleme beim Abrollen  
 3 Schülerinnen – im Normbereich

**Gleichgewicht:** 9 Schülerinnen – Problem  
 9 Schülerinnen – kein Problem

**Schüलगürtel:** 12 Schülerinnen – eingeschränkte Bewegung  
 6 Schülerinnen – kein Problem

**Verkürzung hi. Oberschenkel:** 3 Schülerinnen – stark verkürzt  
 5 Schülerinnen – verkürzt  
 10 Schülerinnen - kein Problem

**Verkürzung Wade:** 11 Schülerinnen – stark verkürzt  
 3 Schülerinnen – verkürzt  
 4 Schülerinnen – kein Problem

**Rolle vorwärts:** 5 Schülerinnen – HWS Problem  
 3 Schülerinnen – leichtes Problem  
 10 Schülerinnen – kein Problem

**Standweitsprung:** 3 Schülerinnen – unter 110 cm  
 2 Schülerinnen – unter 120 cm  
 6 Schülerinnen – unter 140 cm  
 6 Schülerinnen – unter 150 cm  
 1 Schülerinnen – über 170 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 140				
3	2	6	6	1	0	0

Gesamtauswertung bei einem durchschnittlichen Referenzwert vom aktualisiertem Normwert des Klug und Fit Projektes zwischen 154-178 cm

SCHWACH

**Klimmzughang:** 3 Schülerinnen – keinen Klimmzug  
 5 Schülerinnen – unter 10 Klimmzüge  
 6 Schülerinnen – unter 15 Klimmzüge  
 3 Schülerinnen – unter 20 Klimmzüge  
 1 Schülerin – über 30 Klimmzüge

Fleißig üben! 6 und weniger	Bitte Üben! 7-9	Zufrieden 10 - 15	Sehr zufrieden! 16-18	Großartig! 19 und mehr
4	5	6	3	1

Gesamtauswertung bei einem durchschnittlichen Referenzwert vom aktualisiertem Normwert des Klug und Fit Projektes zwischen 10 - 15

GUT

**Liegestütz:** 6 Schülerinnen – unter 10 Liegestütz  
 9 Schülerinnen – unter 15 Liegestütz  
 3 Schülerinnen - unter 18 Liegestütz

Unter 10	Unter 15	Über 16	18-20
6	9	3	0

Gesamtauswertung bei einem durchschnittlichen Referenzwert von 18 – 20

SCHWACH

**Sit ups:** 4 Schülerinnen – unter 10 Sit ups  
 10 Schülerinnen – zwischen 15 und 20 Sit ups  
 4 Schülerinnen – über 30 Sit ups

Unter 10	Zwischen 15 und 20	Über 30
4	10	4

Hier gibt es leider keine Referenzwerte für diese Altersstufe.

Diese Schule kam 4 x zu Besuch ins Fitnesscenter, wo es eine Übungseinführung an den Geräten und Kurzhanteln gab und in Form eines Kreistrainings geübt wurde.

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 eine ausgewogene 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“.



RG und BRG Franklinstraße im 21. Bezirk

Zwei 1. Klassen – Betreuer Herbert SCHANDL - 18 Schülerinnen

4 Schülerinnen – stark übergewichtig

2 Schülerinnen - übergewichtig

5 Schülerinnen – stark untergewichtig

14 Schülerinnen – haltungsschwach

**Beinachsen:** 11 Schülerinnen – X Beine  
7 Schülerinnen – im Normbereich

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

**Gleichgewicht:** 10 Schülerinnen – Problem  
8 Schülerinnen – kein Problem

**Schülergürtel:** 10 Schülerinnen – eingeschränkte Bewegung  
8 Schülerinnen – kein Problem

**Verkürzung hi. Oberschenkel:** 5 Schülerinnen – stark verkürzt  
7 Schülerinnen – verkürzt  
6 Schülerinnen - kein Problem

**Verkürzung Wade:** 9 Schülerinnen – stark verkürzt  
2 Schülerinnen – verkürzt  
7 Schülerinnen – kein Problem

**Rolle vorwärts:** 4 Schülerinnen – HWS Problem  
3 Schülerinnen – leichtes Problem  
11 Schülerinnen – kein Problem

Beim 2. Test Ende des Schuljahres: 4 Schülerinnen – HWS Problem  
14 Schülerinnen – kein Problem

Durch Üben der Rolle wurden die leichten Probleme der 3 Schülerinnen ausgeräumt und eine Verbesserung der Beweglichkeit sowie Sicherheit bei der Übungsausführung erreicht.

**Standweitsprung:** 3 Schülerinnen – unter 100 cm  
 3 Schülerinnen – unter 110 cm  
 3 Schülerinnen – unter 120 cm  
 5 Schülerinnen – unter 140 cm  
 2 Schülerinnen – unter 150 cm  
 2 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	
3	3	3	5	2	2	0

Gesamtauswertung bei einem durchschnittlichen Referenzwert vom aktualisiertem Normwert des Klug und Fit Projektes zwischen 150 – 172 cm

SCHWACH

Beim 2. Test Ende des Schuljahres:

Durch Üben unterschiedlicher Sprungübungen und Kräftigung der gesamten Muskulatur wurde insoferne 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.

**Sit ups:** 8 Schülerinnen – unter 20 Sit ups  
 7 Schülerinnen – zwischen 21 und 30 Sit ups  
 2 Schülerinnen – über 30 Sit ups  
 1 Schülerin – konnte 40 Sit ups

Unter 20	Zwischen 21 und 30	Zwischen 31 - 39	Über 40
8	7	2	1

Hier gibt es leider keine Referenzwerte für diese Altersstufe.

Beim 2. Test Ende des Schuljahres:

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:

6 Schülerinnen – unter 20 Sit ups  
8 Schülerinnen – zwischen 21 und 30 Sit ups  
3 Schülerinnen – über 30 Sit ups  
1 Schülerin – konnte 40 Sit ups

Negative Erlebnisse am Projektbeginn und während des Projektes:

- 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“.

Zwei 4. Klassen - Betreuer David ZLABINGER - 20 Schülerinnen

3 Schülerinnen – stark übergewichtig  
2 Schülerinnen - übergewichtig  
6 Schülerinnen – stark untergewichtig  
10 Schülerinnen – haltungsschwach

**Beinachsen:** 11 Schülerinnen – X Beine  
9 Schülerinnen – im Normbereich

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

**Gleichgewicht:** 10 Schülerinnen – Problem  
10 Schülerinnen – kein Problem

**Schülgürtel:** 10 Schülerinnen – eingeschränkte Bewegung  
10 Schülerinnen – kein Problem

**Verkürzung hi. Oberschenkel:** 5 Schülerinnen – stark verkürzt  
 9 Schülerinnen – verkürzt  
 6 Schülerinnen - kein Problem

**Verkürzung Wade:** 9 Schülerinnen – stark verkürzt  
 5 Schülerinnen – verkürzt  
 6 Schülerinnen – kein Problem

**Rolle vorwärts:** 4 Schülerinnen – HWS Problem  
 5 Schülerinnen – leichtes Problem  
 11 Schülerinnen – kein Problem

Beim 2. Test Ende des Schuljahres: 4 Schülerinnen – HWS Problem  
 2 Schülerinnen – leichtes Problem  
 14 Schülerinnen – kein Problem

Durch Üben der Rolle wurden die leichten Probleme von 3 Schülerinnen ausgeräumt und eine Verbesserung der Beweglichkeit sowie Sicherheit bei der Übungsausführung erreicht.

**Standweitsprung:** 4 Schülerinnen – unter 110 cm  
 3 Schülerinnen – unter 120 cm  
 4 Schülerinnen – unter 130 cm  
 5 Schülerinnen – unter 140 cm  
 2 Schülerinnen – unter 150 cm  
 2 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			
11	5	2	2	2	0

Gesamtauswertung bei einem durchschnittlichen Referenzwert vom aktualisiertem Normwert des Klug und Fit Projektes zwischen 154 – 178 cm

SCHWACH

Beim 2. Test Ende des Schuljahres:

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

**Sit ups:**  
10 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
0	10	5	5

Hier gibt es leider keine Referenzwerte für diese Altersstufe.

Beim 2. Test Ende des Schuljahres:

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:

8 Schülerinnen – zwischen 20 und 25 Sit ups  
6 Schülerinnen – zwischen 26 und 30 Sit ups  
6 Schülerinnen – zwischen 31 und 35 Sit ups

Bei den Ernährungseinheiten wurden selbst gewählte Themen der Schülerinnen bearbeitet

- Ist Frühstück wirklich wichtig?
- Tipps für ein gesundes Frühstück
- Wie baut sich am besten ein Frühstück auf um genug Energie zu bekommen?
- Wie groß ist der Flüssigkeitsbedarf?
- Welche Gerichte zu Mittag sind schnell fertig aber auch gesund?
- Was ist leicht 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 und war die Mitarbeit sehr konstruktiv und positiv.

Negative Erlebnisse am Projektbeginn und während des Projektes:

- Ernährungsbewusstsein war am Beginn des Projektes sehr kritisch
- Ernährungsumstellung bei „Teenies“ sehr schwer
- Pubertäre Schwierigkeiten – der Trainer waren sehr gefordert, um eine ausgewogene 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“.

Zwei 3. Klassen – Trainer David ZLABINGER - 27 Schülerinnen

2 Schülerinnen – stark übergewichtig

2 Schülerinnen – übergewichtig

8 Schülerinnen – stark untergewichtig

18 Schüler – haltungsschwach

**Beinachsen:** 20 Schülerinnen – X Beine

7 Schülerinnen – im Normbereich

**Fußgewölbe/Knöchel:** 19 Schülerinnen – Plattfüße

6 Schülerinnen – Knöchel knicken nach innen/außen

2 Schülerinnen – im Normbereich

**Gleichgewicht:** 11 Schülerinnen – Problem

16 Schülerinnen – kein Problem

**Schülgürtel:** 10 Schülerinnen – eingeschränkte Bewegung

17 Schülerinnen – kein Problem

**Verkürzung hi. Oberschenkel:** 6 Schüler – stark verkürzt  
 9 Schüler – verkürzt  
 12 Schüler - kein Problem

**Verkürzung Wade:** 4 Schülerinnen – stark verkürzt  
 10 Schülerinnen – verkürzt  
 13 Schüler – kein Problem

**Rolle vorwärts:** 2 Schülerinnen – HWS Problem  
 4 Schülerinnen – leichtes Problem  
 21 Schülerinnen - kein Problem

Beim 2. Test Ende des Schuljahres: 2 Schülerinnen – HWS Problem  
 1 Schülerin – leichtes Problem  
 24 Schülerinnen – kein Problem

Durch Üben der Rolle wurden die leichten Probleme von 3 Schülerinnen ausgeräumt und eine Verbesserung der Beweglichkeit sowie Sicherheit bei der Übungsausführung erreicht.

**Standweitsprung:** 2 Schülerinnen – unter 100 cm  
 10 Schülerinnen – zwischen 120 - 130 cm  
 7 Schülerinnen – zwischen 131 - 140 cm  
 3 Schülerinnen – zwischen 141 - 150 cm  
 3 Schülerinnen – zwischen 151 - 160 cm  
 2 Schülerinnen – zwischen 161 - 170 cm

Fleißig üben ! 139 und weniger			Bitte Üben ! 140 - 151	Zufrieden! 152 - 175	Sehr zufrieden! 176 - 186
Unter 120	Unter 130	Unter 140			
2	10	7	3	5	0

Gesamtauswertung bei einem durchschnittlichen Referenzwert vom aktualisiertem Normwert des Klug und Fit Projektes zwischen 152 – 175 cm

SCHWACH

Beim 2. Test Ende des Schuljahres:

Durch Üben unterschiedlicher Sprungübungen und Kräftigung der gesamten Muskulatur wurde insofern eine Verbesserung erreicht, dass es nur KEINE Schülerinnen gab, die unter 100 cm sprangen. 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 .

**Sit ups:**  
4 Schülerinnen – unter 20 Sit ups  
18 Schülerinnen – zwischen 21 und 30 Sit ups  
5 Schülerinnen – zwischen 31 und 40 Sit ups

Unter 19	Zwischen 20 und 25	Zwischen 26 und 30	Über 31
4	11	7	5

Hier gibt es leider keine Referenzwerte für diese Altersstufe.

Beim 2. Test Ende des Schuljahres:

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:

3 Schülerinnen – unter 20 Sit ups  
18 Schülerinnen – zwischen 21 und 30 Sit ups  
6 Schüler – zwischen 31 und 40 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.

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“

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

Negative Erlebnisse am Projektbeginn und während des Projektes:

- 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“.

Zwei 2. Klassen - Betreuer Michael LATZKE - 20 Schüler

- 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

**Schüलगürtel:** 10 Schüler – eingeschränkte Bewegung  
10 Schüler – kein Problem

**Verkürzung hi. Oberschenkel:** 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

Beim 2. Test Ende des Schuljahres: 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 eine Verbesserung der Beweglichkeit sowie Sicherheit bei der Übungsausführung erreicht.

**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

Gesamtauswertung bei einem durchschnittlichen Referenzwert vom aktualisiertem Normwert des Klug und Fit Projektes zwischen 165 – 189 cm

SCHWACH

Beim 2. Test Ende des Schuljahres:

Durch Üben unterschiedlicher Sprungübungen und Kräftigung der gesamten Muskulatur wurde insoferne 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 .

**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.

Beim 2. Test Ende des Schuljahres:

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 versucht das Fußgewölbe aufzubauen

und zu stärken. Ebenso wurde der bewusste Einsatz der Muskeln bei „Alltagsbewegungen“ angeregt.

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 am Projektbeginn und während des Projektes:

- 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“.

Eine 1. Klasse - Betreuer Michael LATZKE - 21 Schüler  
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

**Schüलगürtel:** 11 Schüler – eingeschränkte Bewegung  
10 Schüler – kein Problem

**Verkürzung hi. Oberschenkel:** 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

Beim 2. Test Ende des Schuljahres: 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.

**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

Gesamtauswertung bei einem durchschnittlichen Referenzwert von ca.  
160 – 182 cm

12 Jahre männlich: großartig !	194 und mehr
sehr zufrieden!	183 – 193
zufrieden ?	160 – 182
bitte üben !	149 – 159
fleißig üben!	148 und weniger

Beim 2. Test Ende des Schuljahres:

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 .

<b>Sit ups:</b>	10 Schüler – unter 20 Sit ups
	10 Schüler – zwischen 21 und 30 Sit ups
	1 Schüler – konnte 31 Sit ups

Hier gibt es leider keine Referenzwerte für diese Altersstufe.

Beim 2. Test Ende des Schuljahres:

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
6 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.

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 am Projektbeginn und während des Projektes:

- 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“.

Parallel zur Betreuung der fix im Programm befindlichen Schulen erfolgt Werbung für das Bodyfit-Projekt bei unterschiedlichen Veranstaltungen. Durch das Mitwirken des Bodyfit-Trainerteams bei der ausgezeichnet organisierten Spark 7 Tour wurde noch mehr Aufmerksamkeit in den Schulen geweckt und Verbindungen geknüpft. Schulen meldeten Ihre Klasse zur Austestung an und ist das Bestreben der Lehrer sehr groß, beim Bodyfit-Projekt mitwirken zu können.

Die Kooperation mit den bestehenden Schulen und Lehrern war im Schuljahr 2007/2008 hervorragend, es schlossen sich während des

Schuljahres sogar weitere Klassen dem Projekt an bzw. werden – wie bereits erwähnt – ab September teilnehmen. 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.

Positive Erlebnisse im Schuljahr 2007/2008:

- 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 Ernährungspielangebot
- Interne Werbung der Lehrer sehr groß

Negative Erlebnisse im Schuljahr 2007/2008:

- Fachmittelschule keine regelmäßige Durchführung der Bodyfit-Stunden, da die Turnstunden meist kurzfristig gestrichen wurden
- VS Czerninplatz (trotz Engagement der Fr. Direktor Kauf) durch undiszipliniertes Verhalten der SchülerInnen kein positiver Erfolg – Bodyfit-Trainerteam erklärt sich die Undiszipliniertheit und schlechtes Benehmen durch den hohen Ausländeranteil in der Schule (geschätzt 90%)

Wien, am 28.7.2008