



Vom Schulalter an: Mit Spaß zu mehr Gesundheit

**Unser Motoriktest verbindet
Spaß an der Bewegung mit wichtiger
Prävention.**

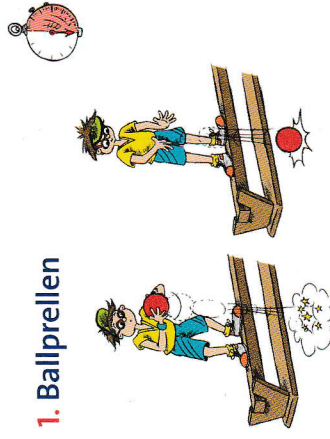
Die KKH bietet Schulen in Kooperation mit der Universität München einen qualifizierten und kostenfreien Fitnessstest für Kinder im Alter von 6 bis 14 Jahren an. Unser Programm **Schule AKTIV** weckt durch gezielte Übungen den Spaß an der Bewegung und hilft, die kindliche Motorik hinsichtlich Koordination, Beweglichkeit und Kraft zu überprüfen.

Mithilfe von insgesamt fünf Übungen können eventuelle motorische Beeinträchtigungen rechtzeitig erkannt werden, um diesen durch gezielte Bewegung – z. B. über ein Sportangebot – entgegenzuwirken.

In den letzten Jahrzehnten sind die motorischen Fähigkeiten der Kinder zurückgegangen. Nur jedes zweite Kind zwischen 6 und 12 Jahren ist inzwischen mindestens 60 Minuten pro Tag körperlich aktiv (Bewegungsempfehlung der WHO). Das zeigt, wie wichtig präventive Maßnahmen in diesem Bereich sind. Nutzen Sie jetzt unser kostenfreies Angebot und tun Sie noch mehr für die Gesundheit an Ihrer Schule.

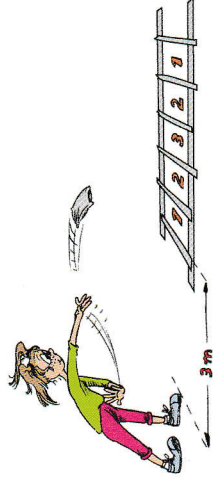
Die Übungen auf einen Blick

1. Ballprellen



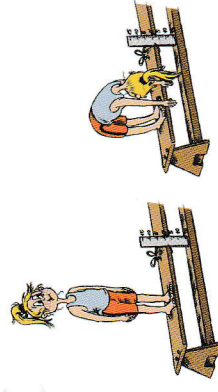
Auf einer umgedrehten Bank stehend einen Ball innerhalb von 30 Sekunden möglichst oft auf den Boden prellen.

2. Zielwerfen



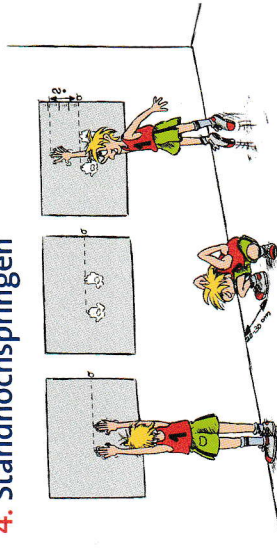
Von der Abwurflinie ein Sandsäckchen in die durch Klebestreifen vorgegebenen Zielfelder werfen.

3. Rumpf-/Hüftbeugen



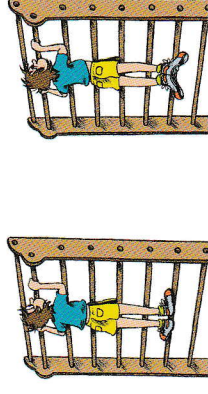
Mit geschlossenen Beinen und durchgedrückten Knien auf der Bank stehend eine Rumpf-/Hüftbeuge vorwärts ausführen.

4. Standhochspringen



Aus dem Stand möglichst hoch springen und dabei mit einer Hand den höchsten Punkt markieren.

5. Halten im Hang



Bei gebeugten Armen möglichst lange an der obersten Sprosse der Sprossenwand hängen.

Die Übungen repräsentieren wesentliche Komponenten der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten und spiegeln in ihrer Gesamtheit das Niveau der allgemeinen körperlichen Leistungsfähigkeit der Schüler wider. Dieses lässt sich mit Hilfe von geschlechts- und altersspezifischen Normierungstabellen auf Basis der Testresultate ermitteln.