

Schul-Fit-Wettbewerb 2019.

Mit unserem Schul-Fit-Wettbewerb wollen wir zusammen mit Ihnen die Schüler*innen motivieren, sich täglich zu bewegen. Zum Beispiel, indem sie den Schulweg zu Fuß zurücklegen oder gemeinsame Bewegungs- und Koordinationsübungen im Klassenzimmer durchführen. Es winken tolle Preise – und Teilnehmen ist ganz einfach. Sind Sie und Ihre Schüler*innen dabei?

Einfach vorbereiten:

Teilen Sie Ihre Klasse in sechs Teams auf. Jedes Team erhält eine Farbe – Blau, Magenta, Orange, Grün, Gelb oder Rot. Auf dem beigefügten Poster – das gleichzeitig Ihre Teilnahmekarte für den Wettbewerb ist – finden Sie entsprechende farbig gekennzeichnete Tabellen. Wichtig: Tragen Sie bitte aus Datenschutzgründen keine Namen auf dem Poster ein. Schreiben Sie die Namen zum Beispiel auf Haftnotizen und kleben Sie diese zu den jeweiligen Farben. Diese können dann vor der Einsendung entfernt werden.

Einfach mitmachen:

In den nächsten vier Wochen können Sie mit Ihren Schul-Fit-Teams täglich drei bis vier Übungen absolvieren – zum Beispiel in der Pause oder zu Beginn des Unterrichts. Das macht Spaß und sorgt für Abwechslung im Schulalltag. Jedes Team, das vollzählig alle Übungen geschafft hat, darf dann pro Tag einen Haken auf dem Poster machen.

Aber das ist noch nicht alles: Ein Team, das den Schulweg täglich zu Fuß zurückgelegt hat, erhält pro Woche ein Sternchen. Wichtig: Ist der Schulweg zu lang, kann das Team auch eine Zusatzübung machen und so ein Sternchen erlangen.

Beispielübung:

Dribbeln am Platz: Für die Schüler*innen heißt es: zehn Sekunden am Platz sprinten, zehn Sekunden am Platz joggen, wieder zehn Sekunden sprinten. Danach folgen zehn Sekunden Pause. Beim Wiederholen der Übung abwechselnd nach links, nach rechts, nach hinten und nach vorne schauen. Und Sie sind herzlich eingeladen, mitzumachen!

Weitere Beispiele für Bewegungs- und Koordinationsübungen finden Sie unter stiftung.adac.de/sicherheitsaktion

Einfach teilnehmen:

Nach vier Wochen machen Sie einfach ein Foto des Posters (ohne Haftnotizen bzw. Namen der Schüler*innen) und laden es bis zum 15. November 2019 auf stiftung.adac.de/sicherheitsaktion hoch. Teilnehmen können Sie selbstverständlich auch dann, wenn nicht alle Teams täglich ein Häkchen und wöchentlich ein Sternchen bekommen haben. Nun heißt es: Daumen drücken! Denn unter allen Einsendungen lösen wir den Gewinner aus.*

* Die Teilnahmebedingungen finden Sie unter stiftung.adac.de/sicherheitsaktion

** 9 ct/min dt. Festnetz; max. 42 ct/min dt. Mobilfunknetze; Mo. - Fr.: 8.00 - 16.30 Uhr



Diese Preise können Sie mit etwas Glück gewinnen:

1. Preis: Roller für die ganze Klasse sowie eine Roller Fit-Schulung für Sie
2. Preis: 200-Euro-Amazon-Gutschein für Pausenspielzeug
3. Preis: 100-Euro-Amazon-Gutschein für Lesefutter
4. - 6. Preis: Klassensatz Kletties von ergobag für die Schultasche



Trostpreise: Teilnehmerurkunde sowie „Frieda und Felix“-Verkehrsdetektiv-Ausweise zum Download auf stiftung.adac.de/sicherheitsaktion

Weitere Materialien und Informationen finden Sie auf stiftung.adac.de/sicherheitsaktion

Bei Fragen oder Anregungen freuen wir uns über Ihren Anruf unter **0 180 3 02 24 99**** oder eine E-Mail an sicherheitsaktion@stiftung.adac.de



Jetzt mitmachen und gewinnen!
Bis zum 15. November 2019.