

## Voll in Form



Die Bewegungs- und Gesundheitsinitiative des Bayerischen Kultusministeriums „Voll in Form“ ist auch an der Quirin-Regler-Grundschule Holzkirchen im schulischen Alltag verankert.

Im Laufe des Schulvormittags werden immer wieder Bewegungspausen zur Förderung der motorischen Kompetenz eingelegt. Dies wirkt sich außerdem positiv auf das Sozial- und Lernverhalten der Kinder aus. Aufgrund des körperlichen Wohlbefindens sind die Schülerinnen und Schüler nach der Bewegungsphase wieder besser in der Lage, erfolgreich zu lernen.

Verschiedene Übungen zur Kräftigung und Dehnung der Muskulatur sowie zur Schulung von Koordination, Geschicklichkeit, Gleichgewicht, Konzentration und Entspannung werden sowohl im Klassenzimmer durchgeführt, als auch in Form eines Schulhausparcours angeboten.

Nach einer Anleitung durch die Lehrkräfte oder auch durch Mitschüler können die Kinder die vielfältigen Übungen zunehmend selbstständig ausführen, was auch ihre Selbstverantwortung stärkt.

Hier ein paar Bilder von Kindern der Klasse 4b, die gerade einige Stationen des **Voll in Form-Schulhausparcours** durchlaufen:

**Tripp Trapp**



**Seilspringen**



## Hula Hoop



## Hausbau



## Jonglage



## Transportspiel



## Wanddrücken



## Wandsitzen

