

Einleitung	4
-------------------------	---

Hinweise für die Kinder:

So misst du deinen Ruhepuls	6
So misst du deinen Belastungspuls	6



Das Bronze-Training	7
----------------------------------	---

Fit und gesund (im Klassenraum)	8
Fit im Fuß (in der Turnhalle oder Klassenraum)	11
Fit und ausdauernd (in der Turnhalle)	12
Fit und schnell (in der Turnhalle)	14
Fit und beweglich (in der Turnhalle)	15
Fit und kräftig (in der Turnhalle)	16

Die Bronze-Prüfung	17
---------------------------------	----



Das Silber-Training	21
----------------------------------	----

Fit und gesund (im Klassenraum)	22
Fit im Kopf (im Klassenraum)	23
Fit und ausdauernd (in der Turnhalle)	24
Fit und schnell (in der Turnhalle)	25
Fit und beweglich (in der Turnhalle)	26
Fit und kräftig (im Klassenraum)	27

Die Silber-Prüfung	28
---------------------------------	----



Das Gold-Training	32
--------------------------------	----

Fit und gesund (im Klassenraum)	33
Fit und entspannt (im Klassenraum)	34
Fit und ausdauernd (in der Turnhalle)	35
Fit und schnell (in der Turnhalle)	36
Fit und beweglich (in der Turnhalle)	38
Fit und kräftig (in der Turnhalle)	39

Die Gold-Prüfung	41
-------------------------------	----

Die Gold-Prüfung als Fitness-Test	47
--	----

Anhang

Stationspässe	
Stationspass für das Bronze-/Silber-/Gold-Training	48

Klassenliste	54
---------------------------	----

Kopiervorlage Schnecke	55
-------------------------------------	----

Lösungen	56
-----------------------	----