



FITTE SCHULE 2.0

PROJEKT FÜR MEHR SPORT, SPASS UND SPIEL IN SCHULE UND ALLTAG

INHALT

EINLEITUNG

Fitte Schule 2.0 – warum?	5
Das Projekt	5
Auszeichnung für Fitte Schule 2.0 und Topfitte Schule 2.0	5

FITTE SCHULE 2.0 WAS BRINGT'S?

Wie profitiert Ihre Schule von bewegten Kindern?	7
Wie kann mehr Bewegung in den Schulalltag integriert werden?	8
Wann sind Unterbrechungen sinnvoll?	9
Wie wird unser Schulhof bewegungsfreundlicher?	9
Wie bereiten wir bewegte Pausen vor?	9

FITTE SCHULE 2.0 – UNSERE UNTERSTÜTZUNG

Welche Unterstützung leistet LOS?	11
Die Schülerassistentenausbildung	11
Die Spielekiste	12
Fitte Schule 2.0 online	12
Weitere Fragen?	12

WAS MÜSSEN SIE TUN, UM DABEI ZU SEIN?

Schulsportteam	15
Schulsportbeauftragter	15
Schulleitung	16
Aktivitäten auswählen	16
Die Absichtserklärung: Ihr Startschuss fürs Projekt!	16
Das große Finale!	16

ABSICHTSERKLÄRUNG	19
--------------------------	----

SPORTAKTIVITÄTENLISTE „FITTE SCHULE 2.0“ / „TOPFITTE SCHULE 2.0“	21
---	----

BESCHREIBUNG EIGENER INITIATIVEN UND PROJEKTE	25
--	----



EINLEITUNG

Fitte Schule 2.0 – warum?

Bewegung ist ein angeborenes Grundbedürfnis. Babys strampeln ständig, Kleinkinder sind in ihrem Bewegungsdrang kaum zu bremsen. Bei vielen älteren Kindern und Jugendlichen aber stehen Fernseher, Computer, Tablet und Smartphone vor dem Sport. Dabei ist aber der Zusammenhang zwischen Bewegung und Lernerfolg erwiesen.

Nicht nur in den Muskeln, sondern auch im Gehirn sorgt eine gute Durchblutung für verbesserte Konzentrations- und Aufnahmefähigkeit. Schüler, die regelmäßig körperlich aktiv sind, steigern ihre Lernfähigkeit und die Lust am Lernen. Unbeschwerte Bewegung hilft, schulischen Stress abzubauen – nicht nur nach der Schule, sondern auch in der Schule. Bewegungsphasen während des Unterrichts und während der Pausen können zu einem entspannten und friedlichen Miteinander in den Klassen und auf dem Schulhof beitragen.

Das Projekt

Durch die Teilnahme ermöglichen Sie ihren Schülern bewegte Pausen vom Schulalltag, Zeit für Spiel und Spaß, Zeit zum Auspowern und Auftanken. Nur in unseren Schulen haben wir die Möglichkeit, alle Schüler für Bewegung zu begeistern. Eine Chance, die wir gemeinsam mit Ihnen nutzen möchten! Teilnehmende Schulen, die 12 oder 17 Aktivitäten durchführen, erhalten eine Auszeichnung als Fitte Schule 2.0 oder Topfitte Schule 2.0. Für die Kinder und Jugendlichen werden Bewegung und Sport so zu einem festen Bestandteil ihres Lebens.

Auszeichnung für Fitte Schule 2.0 und Topfitte Schule 2.0

Nach erfolgreichem Projektabschluss erhalten teilnehmende Schulen eine Auszeichnung in Form einer Plakette. In einer Feierstunde am Ende des Schuljahrs werden die Schulen als Fitte Schule 2.0 oder Topfitte Schule 2.0 ausgezeichnet. Diese Plakette kann am Schulgebäude angebracht werden und wird von Schülern, Lehrern, Eltern und vielleicht Neu-Interessenten wahrgenommen.

Zudem erhalten die Schulen einen Gutschein zum Ankauf von zusätzlichem Sportmaterial. Auf den folgenden Seiten erfahren Sie alles über das Projekt und darüber, wie Ihre Schule teilnehmen kann.

Leitverband des Ostbelgischen Sports (LOS):

- Amy Weber
Tel. +32(0)471 901442
amy.weber@los-ostbelgien.be

FITTE SCHULE 2.0 – WAS BRINGT'S?

Wie profitiert Ihre Schule von bewegten Kindern?

Sportmediziner und Experten raten zu mindestens 60 Minuten Bewegung für Kinder – täglich! Fast alle mitteleuropäischen Länder unterschreiten diesen Wert. Die Folgen: Immer mehr Kinder sind übergewichtig, motorisch ungeschickt und fühlen sich unwohl.

Das Projekt Fitte Schule 2.0 setzt auf eine Schule in Bewegung. Siehe auch www.los-ostbelgien.be/schulsport/grundschule/fitte-schule-2-0/

Bewegte Spiele und Sport

- rhythmisieren den Schulalltag: Auf Anspannung folgt Entspannung auf Lernen aktive Erholung,
- fördern Kommunikation und soziales Handeln – vor allem, wenn die Aktivitäten von den Kindern selbst geplant werden. Sie lernen Verantwortung zu übernehmen und Regeln einzuhalten,
- lassen die Schüler ihre Schule als einen Lebensraum erfahren, den sie mitgestalten können,
- verringern Gewalt und Aggressionen, die Erfahrungen des Landessportbundes Rheinland-Pfalz belegen dies (siehe Zitat Dr. Wrogemann),
- fördern die Kreativität jedes Einzelnen und von Gruppen, sie verhindern Langeweile und Leerlauf,
- trainieren Koordination, Beweglichkeit, Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und steigern die Konzentration.

Kurzum, Sport und Bewegung sorgen dafür, dass unsere Kinder sich wohlfühlen. Dass sie fitte Schüler sind, die das anstehende Lernpensum wach und konzentriert meistern können.



„Bewegungsangebote von Schülern für Schüler tragen maßgeblich dazu bei, Gewalt und Unfälle zu verringern. Aggressionen werden in positiver Form verarbeitet, so dass auch der Unterricht effektiver ist und sich das Schulklima insgesamt verbessert. Die Schülerassistentenausbildung ist also ein Projekt, das sich sogar für das Elternhaus lohnt.“

Dr. Ohle Wrogemann
Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e.V.



Wie kann mehr Bewegung in den Schulalltag integriert werden?

1. Sportunterricht

Nur zwei Stunden Sport stehen in der Regel pro Woche auf dem Plan – und diese Stunden sind oft die ersten, die für andere, organisatorische Aufgaben abgegeben werden. Dabei hat ausschließlich der Schulsport die Chance, alle Kinder zu einem bewegten Leben zu motivieren. Alle Schüler haben das Recht auf einen qualifizierten Sportunterricht, der sich an den in den Rahmenplänen definierten sechs Bewegungsfeldern orientiert und so den unterschiedlichen Bedürfnissen der Kinder gerecht wird. Mehr Infos dazu auf www.ostbelgienbildung.be/rahmenpläne.

2. Bewegungsangebote für den ganzen Schultag

Geplante, regelmäßig wiederkehrende Aktivitäten und auch spontane, situationsabhängige Unterbrechungen wirken sich auf Schüler und Lehrer positiv aus. Der Wechsel zwischen ruhigen und bewegten Phasen entspricht dem natürlichen Rhythmus. Bewegung tut **vor**, **w**ährend, **z**wischen und **n**ach den Schulstunden (**v-w-z-n**) gut und kann so am besten fest in das Schulleben integriert werden.



„Viele Eltern können sich gar nicht vorstellen, wie viel Bewegungspotential in ihren Kindern steckt. Der Bewegungsdrang ist enorm groß und die Kinder sind mit Freude dabei!“

Josef Thaeter
Ehemaliger Sportlehrer an den Städtischen Schulen, Eupen



Wann sind Unterbrechungen sinnvoll?

Aktive Pausen bieten sich an, wenn

- die Lerngruppe einen müden und unkonzentrierten Eindruck macht,
- in der vorherigen Stunde eine Arbeit oder ein Test geschrieben wurde,
- die Unterrichtsinhalte eine bewegte Auszeit erfordern,
- Stress abgebaut werden soll,
- die Schüler zu Hause eine Pause von den Hausaufgaben, der Computerarbeit oder dem Handy brauchen.

Wie wird unser Schulhof bewegungsfreundlicher?

Neben einer sportpädagogischen Betreuung sorgt vor allem eine bewegungseinladende Umgebung mit mobilen und feststehenden Sportgeräten für Spaß bei Sport und Spiel.

Wie bereiten wir bewegte Pausen vor?

Entscheidend ist eine gute Gruppen- und Raumaufteilung in der Schule – ebenso wie eine gut organisierte Zuteilung des Spielmaterials.

- Schulleiter, Lehrer, Sportlehrer, Aufsichtspersonen und Schülerassistenten erkunden mit den Schülern die Möglichkeiten in der Schule und auf dem Pausenhof. Sie treffen Absprachen und legen Regeln fest, die einen verbindlichen Ablauf ermöglichen.
- Bereiten Sie die Schüler schon während des Unterrichts auf die Aktivitäten in der Pause vor. Besonders im Sportunterricht, aber auch in anderen Fächern lernen die Kinder Basisspiele, die in den Entspannungszeiten erlebt werden.
- Die Schule führt ein Spielebuch – hier werden die Basisspiele beschrieben, aber auch neue Spiele aufgenommen: Pausenspiele, Pausenturniere, Sportprojekte und Halbtagesturniere genauso wie Aktivitäten zum Munterwerden in der Unterrichtsstunde.
- Die Sporthalle sollte ständig geöffnet sein und auch außerhalb des Sportunterrichts für Bewegung und Spiel zur Verfügung stehen.
- Nutzen Sie ausfallende Unterrichtsstunden für Bewegungseinheiten. Erstellen Sie ein Konzept dafür, um es sich und ihren Kollegen zu erleichtern, diese Stunden zu füllen.

Die Spielekiste

Allen Teilnehmerschulen, die zum ersten Mal eine Absichtserklärung unterzeichnet haben, stellt LOS eine Spielekiste zur Verfügung. Bälle, Schläger, Reifen, Netze, Springseile und vieles mehr laden zur Bewegung auf dem Schulhof oder in der Turnhalle ein. Die Spielekiste sollte einen Platz auf dem Schulhof finden, damit immer spontan und schnell das gesamte Sportmaterial zum Einsatz kommen kann. Ihr Schulsportteam wird festlegen, wer wann das Material nutzen darf – und wer es wieder zurückbringt!

Aus- und Weiterbildungen für Lehrer

Für alle Kindergärtnerinnen und Primarschullehrer bietet die Autonome Hochschule zusammen mit LOS und dem Fachbereich Sport Fortbildungen im Bereich Sport und Bewegung an. Mehr Informationen dazu auf: www.los-ostbelgien.be/schulsport/weiterbildungen/

Weitere Fragen?

Wenden Sie sich an schulsport@los-ostbelgien.be



„Die Spielekiste ist eine wahre Schatztruhe für Kinder von 4 bis 12 Jahren. Viele kleine Spielgeräte laden dazu ein, sich spielend, experimentierend, individuell wie auch gemeinsam mit anderen zu bewegen und Spaß dabei zu haben. Jeder, vom motorisch weniger Begabten bis zum besonders Sportlichen, findet zwischen Indiacas, Springseilen, Jongliermaterial, Bällen und vielem mehr interessante und spannende Anreize, die jede Pause zu einem Bewegungserlebnis für die Kinder machen.“

Norbert Kever
Ehemaliger pädagogischer Sonderbeauftragter Sport





WAS MÜSSEN SIE TUN, UM DABEI ZU SEIN?

Mehr Bewegung und mehr Sport im Schulalltag bieten große Chancen auf ein neues Miteinander und auf fitte, motivierte und besser lernende Schüler.

Hier beschreiben wir die Schritte, die Ihre Schule vor der Teilnahme gehen muss.

Schulsportteam

Gründen Sie ein Schulsportteam. Schüler, Lehrer, Eltern oder weitere aktive Interessenten bilden als Schulsportteam das Rückgrat des Projektes. Sie wissen, welche Aktivitäten zu welcher Zeit gut tun, sie leiten zur Bewegung an, sie sind mittendrin und immer dabei!

Folgende Überlegungen sollte das Schulteam gemeinsam ausarbeiten:

- Wie kann langfristig und strukturell innerhalb und außerhalb der Schule ein bewegungs- und sportfreundliches Klima geschaffen werden? Wie kann das bestehende Angebot erweitert und verbessert werden?
- Wie kann sich eine Dynamik entwickeln, die Kinder und Jugendliche motiviert, sich einen gesunden, fitten und bewegungsaktiven Lebensstil anzueignen, mit dem Ziel, diesen über die Schulzeit hinaus zu sichern und sie zum lebenslangen Sporttreiben zu ermutigen?
- Wie können Kinder und Jugendliche in die Gestaltung des bewegungsfreudigen Schulalltags aktiv einbezogen werden?
- Wie können Kinder und Jugendliche auf der Suche nach neuen Bewegungsformen und Sportarten und bei der Schaffung und Gestaltung neuer Bewegungsräume, die ihnen Freude bereiten, aktiv begleitet werden?

Schulsportbeauftragter

Der Sportlehrer oder ein sportbegeisterter Klassenlehrer ist eine Idealbesetzung für die Position des Schulsportbeauftragten. Bei dem Koordinator des Schulsportteams laufen die Fäden zusammen, er ist der Dreh- und Angelpunkt aller Aktionen. Seine Begeisterung bestimmt wesentlich das Schulsportklima und sein Einsatz ist für das Gelingen ausschlaggebend.

Schulleitung

Das Projekt Fitte Schule 2.0 kann nur dann erfolgreich sein, wenn es von der Schulleitung aktiv begleitet wird. Es müssen nicht nur zeitliche und räumliche Freiräume für Bewegung und Sport geschaffen werden, auch die Integration der Eltern, die Kooperationen mit Vereinen und die Koordination eigener Initiativen sind Aufgaben der Leitung.

Die Absichtserklärung: Ihr Startschuss fürs Projekt!

Zu Beginn des Schuljahres reicht die Schule eine durch Schulleitung und Schulsportbeauftragten **unterzeichnete Absichtserklärung** ein. Mit dieser Erklärung verpflichtet sich die Schule, die notwendigen Aktivitäten durchzuführen um zum Schuljahresende das Label Fitte Schule 2.0 oder Topfitte Schule 2.0 zu erhalten.

Aktivitäten in der Liste eintragen

Um die Anzahl von 12 (Fitte Schule 2.0) oder 17 Punkten (Topfitte Schule 2.0) zu erreichen, kreuzt die Schule in der Aktivitätenliste auf den Seiten 21 und 22 ihre durchgeführten Aktivitäten an. **Die Schule reicht die vervollständigte Liste spätestens bis zum 30. April 2026 ein.**

Das große Finale!

Ihre Schule hat es geschafft, die Aktivitäten in den Schulalltag einzubauen und die erforderlichen Punkte zu erreichen... dann steht der Auszeichnung im Rahmen einer Feierstunde nichts mehr im Wege.

Das Label **Fitte Schule 2.0** (12 Punkte) oder **Topfitte Schule 2.0** (17 Punkte) wird überreicht und Ihre Schüler können sich über einen Gutschein für neues Sportmaterial freuen. Die Spielekiste, die allen teilnehmenden Schulen zu Anfang des Projekts überreicht wird, kann so nochmal aufgefüllt werden.



ABSICHTSERKLÄRUNG

„Fitte Schule 2.0“ / „Topfitte Schule 2.0“

SCHULE

Schulleitung

Adresse

Tel./E-Mail

Schulsportbeauftragter

Funktion

Tel./E-Mail

Zu Beginn des Schuljahres reicht die Schule **die Absichtserklärung unter schulsport@los-ostbelgien.be ein**. Mit dieser Erklärung verpflichtet sich die Schule, die notwendigen Aktivitäten zum Erhalt des angestrebten Labels durchzuführen und die vervollständigte Aktivitätenliste zum **30. April 2026** einzureichen.

Unsere Schule möchte

- Fitte Schule 2.0** werden (12 Aktivitäten)
- Topfitte Schule 2.0** werden (17 Aktivitäten)

Zusammensetzung des Schulsportteams

- Klassenlehrer
- Sportlehrer
- Schülerbeauftragter
- Vertreter Elternrat
- Vereinsvertreter
- andere

Unterschrift der Schulleitung

Stempel der Schule
und Datum!

Unterschrift des Schulsportbeauftragten

Per E-Mail an:

Leitverband des Ostbelgischen Sports (LOS):
schulsport@los-ostbeglien.be

SPORTAKTIVITÄTENLISTE

„Fitte Schule 2.0“ / „Topfitte Schule 2.0“



AKTIVITÄTENLISTE (siehe auch Schulsportprogramm)	PUNKTE	
	FITTE SCHULE 2.0	TOPFITTE SCHULE 2.0
1. MEISTERSCHAFTEN + TURNPARCOURS	mind. 2	mind. 3
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Hockey ▶ Kleinfeldfußballturnier ▶ Schulschach ▶ Turnparcours ▶ Cross Challenge (mindestens 5 Schüler bei mindestens 2 verschiedenen Läufen) ▶ Andere Meisterschaften 		
2. ANGEBOTE	mind. 4	mind. 5
Spielfeste/Sportfeste	1 Punkt pro Angebot	
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Röllebölle / Kindergarten ▶ Flott Fit Fair 1./2. Schuljahr ▶ Ballfit 3./4. Schuljahr ▶ Teilnahme von mindestens 5 Schülern an einem organisierten (Volks-)Lauf ▶ Crosslaufstag (Schule-Verein-Gemeinde) ▶ Benefiz-Marathon/Wandern ▶ Projekt: Zusammenarbeit Schule/Verein (+ 2 Punkte) 		
3. ORGANISATION EINES „TAG DES SPORTS“	1	1
4. SCHÜLERASSISTENTENAUSBILDUNG	2 (optional)	2
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Die Teilnahme an der Schülerassistentenausbildung ist für die topfitten Schulen verpflichtend 		
5. TEILNAHME AN INTERNATIONALEN ODER ÜBERREGIONALEN SCHULSPORTBEGEGNUNGEN	1 Punkt pro Teilnahme	
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Street Soccer Balance ▶ Fünf-Städte-Turnier ▶ Fußballturnier 8 gegen 8 (Provinzmeisterschaft Aabel) ▶ oder andere Initiativen zu grenzüberschreitenden und überregionalen Schulsportbegegnungen (bitte die Projekte beschreiben, siehe unten)* 		

Siehe auch Download unter www.los-ostbelgien.be/schulsport/grundschule/fitte-schule-2-0/

SPORTAKTIVITÄTENLISTE

„Fitte Schule 2.0“ / „Topfitte Schule 2.0“

AKTIVITÄTENLISTE (siehe auch Schulsportprogramm)	FITTE SCHULE 2.0	TOPFITTE SCHULE 2.0
6. INITIATIVEN ZUR FÖRDERUNG VON BEWEGUNG, SPORT UND GESUNDHEIT		
Einige Anregungen:		
▶ Schulinterne Turniere oder Animationsprojekte in den Pausen		
▶ ein Projekt im Bereich Ernährung und Bewegung, auch evtl. in Zusammenarbeit mit der Gemeinde		
▶ andere Projekte zur Förderung von Bewegung und Gesundheit		
▶ Fördermaßnahmen für motorisch schwächere Schüler, für übergewichtige Schüler, ...		
▶ Inklusionsprojekt für Schüler mit besonderem Förderbedarf		
▶ Projekt: Übergang Kindergarten - Primar, Primar - Sekundar		
▶ Walking Bus oder Biking Bus (von Erwachsenen begleitet, zu Fuß oder mit dem Rad zur Schule)		
▶ Zirkus in der Schule: „Jeder kann was!“ Zaubertricks, Kunststücke, Jonglieren, Pyramiden, „Alles was rollt“. (Skateboards, Roller, ...), Rope-Skipping (Seilspringen auf Musik) ... auch als Vorbereitung für Schulfeste		
▶ Aktion Schrittzähler (wie viele Schritte macht jeder Schüler/jede Klasse pro Tag/Woche, ...)		
▶ Schulhofgestaltung mit neuen Turn-, Kletter- und Gleichgewichtsgeräten, Spielfeldern, Netz-, Tor- und Korbvorrichtungen, ... auch in Zusammenarbeit mit der Gemeinde, mit Eltern und Elternverbänden, ...		
▶ Einführung oder Durchführung des Projektes „Daily Mile“		
▶ andere Projekte und Initiativen - bitte unter 6. beschreiben		
▶ Teilnahme an der Europäischen Woche des Sports (EWdS)		
▶ eigene kreative Ideen*		
7. FÄCHERÜBERGREIFENDE INITIATIVEN ODER AKTIVITÄTEN	1 Punkt pro Teilnahme	
▶ (digitale) Dokumentation der Aktivitäten/des Projekts (Film zur Jahresarbeit, Projekttagbuch, ...)		
▶ Vermittlung von olympischen Werten, Organisation einer Mini-Olympiade (Dossier auf Anfrage beim Fachbereich Sport erhältlich)		
▶ eigene kreative Ideen*		
GESAMTPUNKTE	mind. 12	mind. 17

Unterschrift der Schulleitung

Stempel der Schule
und Datum!

Unterschrift des Schulsportbeauftragten

VERANTWORTLICHER HERAUSGEBER:

Anne Brüll, Geschäftsführung, Leitverband des Ostbelgischen Sports VoG (LOS)

Bellmerin 46-48, 4700 Eupen | RJP Eupen | BE 0747.946.214

kontakt@los-ostbelgien.be | <https://www.los-ostbelgien.be/> | August 2025

BILDNACHWEISE

Fotos - AdobeStock: S.1 ©dusanpetkovic1 | S.4 ©Robert Kneschke | S.6 ©Mikolette Mollerpeopleimag | S.10 ©Hilch
S.13 ©Pavel Losevsky | S.14 ©matimix | S.17 ©Александра Замулина | S.18 ©LIGHTFIELD STUDIOS | S.20 ©kristall
S.22 ©Studio Romantic | S.24 ©cirkoglu | Illustrationen - AdobeStock: ©mhatzapa | © teploleta | © veekicl
Fotos - Privat: S.7 ©www.haltungbewegung.de | S.8 ©Josef Thaeter-privat | S.12 ©Norbert Kever-privat