

HIT'N' RUN

Fit macht Spass!



Hit'n'Run

Bewegung, Ernährung, Emotionen!

I. Was ist Hit'n'Run?

Fit macht Spaß!

Sport verbindet. Sport stärkt. Sport tut gut! Für die Gesamtentwicklung von Kindern sind Bewegung, Spiel und Sport von zentraler Bedeutung. Sie sind nicht nur wichtiger Einflussfaktor für die körperliche und geistige Gesundheit, sondern verbessern auch ihre sozialen Fähigkeiten. Für die Gesundheit unserer Kinder ist neben der

sportlichen Betätigung auch eine ausreichende und sinnvolle Ernährung wichtig, um die Bedürfnisse des Körpers zu erfüllen.

Mit Spaß das Bewusstsein unserer Kleinsten für gesunde Bewegung und Ernährung zu schärfen – dies ist das Ziel von Hit'n'Run.



Kids

120 Grundschulen

36.000 Schüler/-innen

Teenager

95 weiterführende Schulen

33.200 Schüler/-innen

Young Adults

108 berufsbildene Schulen

43.000 Schüler/-innen



2. Spaß an Bewegung

Der Hit'n'Run-Parcours

Die Hit'n'Run-Schülermeisterschaft startet in der Sporthalle. Unter Anleitung des Hit'n'Run-Teams lernen die Schüler den Parcours kennen und

erproben sich und ihre individuellen Fähigkeiten.



Ein Ampelsignal von Rot auf Grün signalisiert den Start. Der 6 bis 8 Meter lange Sprint endet an einer Wurfstation, bei dem ein Ball aus einem roten Kegel aufgenommen und von der Markierung aus auf einen Basketballkorb geworfen werden muss.

Geht der Ball durchs Netz, kann unmittelbar der Slalomrücklauf angetreten werden. Wird der Korb verfehlt, muss der Ball vor dem Rücklauf wieder in

den Kegel zurückgelegt werden, wodurch wertvolle Sekunden verloren gehen.

Auf dem gesamten Parcours werden mittels Lichtschrankentechnik die Einzelzeiten eines jeden Läufers gemessen. Direkt nach dem Zieleinlauf werden die individuellen sportlichen Werte als Ergebnisse ausgedruckt: Reaktion, Sprint inkl. Geschwindigkeit, Wurf, Slalom und die Gesamtzeit.

Die Gesamtzeit entscheidet!



Reaktion & Antritt

0,9 m vom Start bis zu 1. Lichtschanke



Sprint & Geschwindigkeit

6 bis 8 m Sprintstrecke



Wurf

1,5 bis 3 m Wurflinie



Slalom

6 bis 8 m Slalomstrecke



Gesamtzeit

Summe der 4 sportlichen Werte



2. Spaß an Bewegung

Die Ampel

Nach einem Zufallsprinzip springt die Ampel zu Beginn jeden Laufs auf Grün. Der Clou dabei ist, dass sie entweder links oder rechts grün aufleuchtet. Auf eben dieser Seite wird gestartet, was eine gute Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit erfordert.



Der Basketballkorb

Am Ende des Parcours wird ein Ball aufgenommen und aus einer gewissen Entfernung auf den Basketballkorb geworfen. Der höhenverstellbare Basketballkorb hat je nach Altersklasse einen unterschiedlichen Abstand zur Wurflinie:

- 1-4. Klasse: 1,5 m Entfernung mit 1,5 m Höhe (Softball)
- 5-6. Klasse: 2,0 m Entfernung mit 2,0 m Höhe (Basketball)
- 7-8. Klasse: 2,5 m Entfernung mit 2,0 m Höhe (Basketball)
- ab 9. Klasse: 3,0 m Entfernung mit 2,0 m Höhe (Basketball)



Der Bon

Jeder Läufer erhält direkt nach dem Zieleinlauf einen Bon, auf dem das Laufergebnis in vier Einzelwerten und der Gesamtzeit dokumentiert ist.

Nicht nur die Vergleichbarkeit zu Anderen ist gegeben. Es dient insbesondere der Motivation, sich stetig selbst zu verbessern.

Vergleichen, verbessern...



Das Obstsammelspiel

Neben dem Sammeln der individuellen sportlichen Bestzeiten, nimmt jeder Läufer am Obstsammelspiel teil. Die unterschiedlichen Obstsymbole werden nach dem Zufallsprinzip auf dem Laufbon ausgedruckt und können im Sammelheft dokumentiert werden.

Bei fünf gleichen Obstsymbolen wird der Läufer mit einem kleinen Geschenk aus der Rubrik „gesunde Bewegung“ bzw. „gesunde Ernährung“ belohnt.

Fünf gewinnt!



3. „Hit'n'Run“ in der Schule

Kids



Ein Tag in der Grundschule

Die „Hit'n'Run“ Schülermeisterschaft startet in der Sporthalle. Unter Anleitung des „Hit'n'Run“-Teams lernen die Grundschüler den Parcours kennen und erproben sich und ihre individuellen

Fähigkeiten. Gleichzeitig haben sie die Möglichkeit, für das außerschulische Finale und den Schulklassen-Cup zu trainieren.

Vorbereitung

Sie wählen einen Termin, an dem Ihre Grundschule an der „Hit'n'Run“-Schülermeisterschaft teilnehmen möchte. Um einen reibungslosen Ablauf zu gewährleisten, erhalten Sie im Vorfeld

einen Ablaufplan, in dem die Klassen den Schulstunden zugeordnet werden können. Dieser dient als Grundlage für unsere Planung und zur Information Ihrer Lehrer.

Ablauf „Hit'n'Run“-Tag

Der Aufbau durch unser Team beginnt ca. 1 Std. vor der ersten Schulstunde. Je nach Größe der Sporthalle und Anzahl der Schüler können 2 bis 4 Parcours aufgebaut werden (Maße: ca. 13,50 m Länge x 2,50 m Breite).

An einem Schultag können bis zu 300 Grundschüler teilnehmen. Pro Schulstunde (45 Min.) ist eine Betreuung von bis zu 50 Grundschulern möglich, sodass jedes Kind ca. 10 mal den Parcours durchlaufen kann.

TAGESABLAUF:

- 1. Aufbau
- 2. Eine Schulstunde à ca. 50 Schüler
- 3. Warm Up (Kennenlernen des Parcours)
- 4. Einzelläufe
- 5. Finale der schnellsten 5 Schülerinnen und Schüler einer Schulstunde
- 6. Ranking
- 7. Gewinne (Schüler/-innen und Schule)

HIT'N'RUN Schulklassen-Cup

Am Ende jeder Schulstunde wird ein Schulklassenlauf durchgeführt. Jeder Schüler läuft noch einmal durch den Parcours. Die 10 besten Laufergebnisse eines Jahrgang werden addiert und der Durchschnittswert in einem Ranking erfasst.

So können teilnehmende Schulklassen attraktive Sport- und Freizeitgeräte für Ihre Schulen gewinnen. Zusätzlich nimmt jede besuchte Schule automatisch an einer Verlosung teil.

HIT'N'RUN Schülermeisterschaft

Die Schülermeisterschaften finden in Städten und Gemeinden mit mindestens 4 teilnehmenden Schulen statt. Im Anschluss an die Vorläufe in den Sporthallen steigt das große außerschulische „Hit'n'Run“-Finale.

Zu gewinnen:

- 1. Preis: Sport-Equipment im Wert von 300,- €
- 2. Preis: Sport-Equipment im Wert von 200,- €
- 3. Preis: Sport-Equipment im Wert von 100,- €



2 Versuche - der bessere zählt...



4. Nachhaltige Bewegung

Spaß am Sport – nachhaltig!

Das Ziel von Hit'n'Run ist es, Schülerinnen und Schüler jeden Alters mit Freude zum Sport zu führen. Die neuartige Kombination aus Laufen und Werfen entfacht Begeisterungswellen.

Hit'n'Run versteht sich als Initiative zur Förderung von Bewegung und somit Gesundheit.

Diesen einzigartigen Impuls, der durch den Eventcharakter mit Wettbewerbsatmosphäre gegeben wird, wollen wir nachhaltig ausbauen.

In Kooperation mit den Landessportverbänden und Vereinen vor Ort schlagen wir die Brücke zur nachhaltigen sportlichen Betätigung. Engagierte Vereinsmitglieder stehen als Ansprechpartner für das sportliche Angebot in der Stadt zur Verfügung. Ist erst einmal die Begeisterung für Bewegung entfacht, helfen wir motivierten Schülerinnen

und Schülern ein für sie individuell geeignetes Sportangebot in der Umgebung zu finden – von Fußball über Handball, bis hin zu Softball oder Streetbasketball. Schnupperkurse und –mitgliedschaften laden ein zu einem erfolgreichen Herantasten an die richtige Sportart.



5. Spaß an Ernährung



Die Gesundheits-Detektive

Gesunde Ernährung spielerisch kennenlernen – das ist das Ziel des Erlebnismoduls „Die Gesundheits-Detektive“. Entwickelt von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) und begleitet vom Kinderschutzbund e.V., werden interaktive Erlebnisstationen durchlaufen, in die eine

kindgerechte Ernährungsberatung eingebunden ist. Tasten, Schmecken, Rätseln – die Gesundheits-Detektive sind gefragt und dürfen ihr Wissen über gesunde Ernährung und Bewegung testen.

Sinnesparcours



Kinderküche

AUF TOUR



Detektiv-Ausweis



Gesundheitsquiz



Ernährungspyramide



6. Nachhaltige Ernährung

Im Wachstum ist gesunde Ernährung besonders wichtig. Eltern und Schulen wissen um die Relevanz einer ausgewogenen und sinnhaften Ernährung. Individuelle Beratung und Betreuung gewinnen zunehmend an Bedeutung.

Hier setzen wir an und engagieren uns zusammen mit Ernährungsexperten, wie z.B. der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, der Landesvereinigung für Gesundheitsförderung und

dem Kinderschutzbund für einen gesunden Tagesablauf im Alltag, d.h. in Schulen und Zuhause. Individuelle Projekte, Angebote und Informationen zur Früherkennung, Prävention und Gesundheitsförderung in verschiedenen Lebensbereichen können in Anspruch genommen werden, mit dem Ziel, bei der Sinnes- und Ernährungsbildung zu unterstützen.

7. Hit'n'Run im Überblick





Hit'n'Run ist ein Gemeinschaftsprojekt von

strandhütte & **5sports.de**
agentur für kommunikation

www.hit-run.de