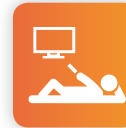


# Bewegungspyramide für Kinder

FreizeitFit  
**4KIDS**

Sitzende Freizeit



wenig

Sport



2 × 15 min/Tag

Freizeit



4 × 15 min/Tag

Alltag



6 × 5–10 min/Tag

Bewegung fördert die körperliche, geistige, emotionale und soziale Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. Sie hilft das Körpergewicht zu regulieren, steigert die Wahrnehmung, die Konzentration und das Lernvermögen von Kindern und Jugendlichen und unterstützt diese dabei Stress, Ängste und Aggressionen abzubauen.

## Alltag: 6 × 5–10 Minuten täglich

- Alltägliche Aktivitäten
- Können überall in den Tag einbaut werden
- Leichte körperliche Anstrengung

**Beispiele:** Treppensteigen, zur Schule gehen, Rad fahren, im Haushalt helfen

## Freizeit: 4 × 15 Minuten täglich

- Körperliche Aktivität in der Freizeit
- Mittelmäßige körperliche Anstrengung (bringt das Kind nicht aus der Puste)

**Beispiele:** Draußen mit Freunde toben, Fangspiele, Fußballspielen mit Freunden

**Die Bewegungspyramide für Kinder zeigt Ihnen, wie viel und welche Art von Bewegung ein Kind/Jugendlicher täglich benötigt.**

## Sport: 2 × 15 Minuten täglich

- Körperliche Aktivität im Vereins-/Schulsport
- Intensive körperliche Anstrengung (bringt das Kind zum Schwitzen und außer Puste)

**Beispiele:** Fußballspielen, Turnen, Kampfsport

## Sitzende Freizeit: möglichst wenig

Insbesondere die Nutzung von Bildschirmmedien:

- Kindergartenkinder max. 30 Minuten/Tag
- Grundschulkind max. 60 Minuten/Tag
- Jugendliche max. 120 Minuten/Tag

**Beispiele:** Fernseher, Computer/Tablet, Smartphone