



Bewegung beflügelt

Anregungen für Kinder und ihre Eltern



Gesundes



Vorwort



Liebe Eltern!

- Vielfältige Bewegungsformen fördern die körperliche und geistige Entwicklung eines Kindes.
- Bewegung trainiert Herz und Kreislauf, stärkt Muskeln und Knochen, regt Verdauung und Stoffwechsel an und wirkt positiv auf die Psyche.
- Richtige Alltagsbewegungen (Sitzen, Bücken, Heben, Tragen) beugen Schäden am Bewegungsapparat, z.B. Rückenschmerzen und Bandscheibenleiden vor.
- Bewegungsfreude ist der Motor für ein ausreichend bewegtes Leben.

Wir Haltungs- und Bewegungsberater/innen des Landes OÖ besuchen jährlich jede Volksschulklasse in OÖ (ausgenommen Statutarstädte) und arbeiten in diesem Sinne auch mit Ihrem Kind und seiner Lehrkraft.

Den größten Teil seiner Zeit verbringt ein Volksschüler jedoch zu Hause.



Die grundsätzliche Einstellung zu Körper, Gesundheit, Bewegungsverhalten und Freizeitgestaltung wird im Elternhaus geprägt! Unsere Broschüre soll Sie als Eltern dabei unterstützen, indem Sie eine Fülle von Bewegungsanregungen bekommen und Wissenswertes zu ergonomischem Alltagsverhalten erfahren.

Bewegung beflügelt!

In diesem Sinne viel Spaß wünscht das Team der Haltungs- und Bewegungsberatung des Landes Oberösterreich!

www.land-oberoesterreich.gv.at/thema/bewegungsberatung





Kinder brauchen Bewegung, damit sie sich wohl fühlen und gesund bleiben. Ausreichend Bewegung trägt dazu bei, dass aus aktiven Kindern später auch gesunde, ausgeglichene und körperlich aktive Erwachsene werden.

Aber sie hat sich verändert – die Welt, in der unsere Kinder leben und sich bewegen. Stundenlanges Sitzen vor Computer, Tablet oder Smartphone sind längst keine Seltenheit mehr. Doch schon ein paar einfache, tägliche Übungen helfen dabei, Haltungsschäden zu vermeiden und die Beweglichkeit zu fördern.

Die vorliegende Broschüre enthält viele Anregungen für kurze Bewegungseinheiten, die im Alltag einfach umzusetzen sind. Dazu gibt es Tipps zum richtigen Sitzen und Heben. Das soll dabei helfen, mehr Bewegung in den Alltag zu integrieren und damit auch das Gesundheitsbewusstsein der Kinder zu stärken.

Wir laden Sie als Eltern ein, den Alltag gemeinsam mit Ihren Kindern bewegter zu gestalten und damit einen wichtigen Beitrag zum gesunden Aufwachsen Ihrer Kinder zu leisten – denn Bewegung beflügelt! Wir wünschen Ihnen dabei viel Spaß.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'T. Stelzer'.

Mag. Thomas Stelzer
Landeshauptmann

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'C. Haberlander'.

LH-Stv.in Mag.a Christine Haberlander
Landesrätin für Gesundheit und Bildung

KOORDINATION

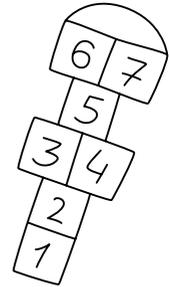
Gleichgewicht – Reaktion – Rhythmus – Orientierung – Differenzierung



Balancieren

- umgedrehte Langbank
- Reckstange
- Wackelbretter
- eingerollte Matten

Was fällt dir noch ein?



Einbeinstand

Im Einbeinstand ist alles schwieriger!

Kannst du

- einen Ball hochwerfen und wieder fangen oder jemandem zuspielen?
- mit dem freien Bein eine Zahl in die Luft schreiben und jemanden raten lassen, was du geschrieben hast?
- mit geschlossenen Augen stehen, ohne umzukippen?

Wie lange schaffst du es?



Auge und Hand

Steige über die Seile und bewege dazu die Arme:

- rote Seile – Arme hoch
- grüne Seile – Arme vor
- gelbe Seile – Arme zur Seite

Variation:

- laufe
- nimm statt der Seile Reifen oder Hürden



Hopserlauf

- probiere beim Spazierengehen den Hopserlauf
- achte darauf, dass gleichzeitig das rechte Bein und der linke Arm gehoben werden und umgekehrt



Klettern

- befestige an der Sprossenwand einige Reifen und klettere durch, ohne sie zu berühren
- die Reifen sollten in unterschiedlicher Höhe sein, stehend und auch liegend

TIPP

Wo kannst du zu Hause oder in deiner Freizeit balancieren, klettern oder Ball spielen ...?



KOORDINATION

Seilspringen



1. Anfänger

- nimm 2 Seile und drehe sie mit den Armen nach vorne
- springe hoch, wenn die Seile den Boden berühren

TIPP

Achte auf die richtige Seillänge



2. Fortgeschrittene

- übe das Seilspringen erst langsam, dann immer schneller
- im Laufen, beidbeinig, einbeinig, überkreuzt
- kannst du ganz hoch springen?
- wie oft schaffst du es?
- erstelle deinen persönlichen Rekord!



3. Meisterklasse

- zu zweit oder zu dritt



Mumie

- decke ein Kind mit möglichst vielen Bierdeckeln zu
- auf Kommando befreit sich die Mumie



Palatschinken wickeln

- rolle ein Kind in eine Decke oder Matte ein und wieder aus
- Wickler: Achte auf deinen Rücken!
- Palatschinke: Mach dich ganz steif!



Fleißiger und fauler Igel

- fleißige Igel kauert am Boden und hält seinen Wintervorrat (1 oder 2 Bälle) fest
- der faule Igel versucht, sie ihm wegzunehmen

Wer ist der Stärkere?

KRÄFTIGUNG

Bauch-, Rücken- und Rumpfmuskulatur



Tischlein deck dich

- je ein Bierdeckelstapel links und rechts von deinem Kopf
- nimm mit der rechten Hand einen Deckel vom rechten Stapel und decke das Tischlein neben deinem linken Bein
- dann genau umgekehrt, usw.

Wie viele Deckel schaffst du?
Welche Muskeln arbeiten?

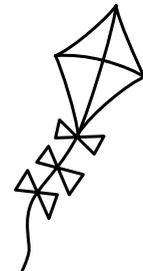


Zauberseil

- lege dich auf den Rücken und stelle deine Füße am Boden auf
- von oben kommt ein unsichtbares Zauberseil
- halte dich fest ...



- greife immer höher ...

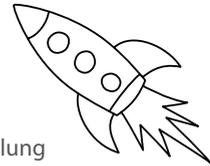


- so hoch du kannst!
- dann seile dich langsam wieder ab



Brücke im All

- sei du die Brücke im All –
- himmelhoch und schnurgerade – nun lass ein Ufo um sie kreisen
Achtung! KEINE Hängebrücke
- Becken ganz hoch
- Pobacken fest spannen
- der Körper bildet eine gerade Linie



Superman

- gehe in Bankstellung
- blicke zu Boden
- hebe gestreckt den linken Arm und dann das rechte Bein
- kannst du mit deinem Körper eine ganz gerade Linie bilden UND ruhig bleiben?

Dann bist du SUPERMAN!



Zappelkäfer

- mach dich ganz lang
- deine Nase berührt fast den Boden
- hebe abwechselnd rechtes Bein und linken Arm, dann linkes Bein und rechten Arm
- der Körper bleibt ruhig!!!
- atme gleichmäßig
- versuche es schneller

Füße



Fußparcours

- baue einen Duplo-Turm
- zerreiße eine Zeitung mit den Zehen
- male mit den Füßen ein lustiges Gesicht
- hebe mit den Füßen Murmeln, Steine, Kor-ken,... auf
- Stationswechsel im Zehenballengang!



Garage

- stelle deinen Fuß gerade auf den Boden – vergleiche mit dem Bild:
- Hat dein Fuß eine Garage?
- Was kannst du tun, damit sich eine bildet?



Barfuß gehen

- auf Gras, Schotter, Sand, Steinen, ...
- das kräftigt die Muskulatur und steigert die Wahrnehmungsfähigkeit deiner Füße

Viel **B** **G** **G** tut meinem Körper gut.

Beim **S** **N** berühren meine Füße mit der ganzen Sohle den Boden.

Mein **R** **N** mag es, wenn ich gerade sitze oder stehe.

Beim **B** **N** ist mein Rücken gestreckt.

Ich achte auf meine **G** **U** **H** **T**.

In meiner **K** **E** stehen viele Sessel und Tische.

Ich habe **B** **D** **C** **B** **N** zwischen meinen Wirbeln.

In der Klasse sind wir Jungen und **M** **N**.

Ich gehe gerne **T** **N** **N**.

Im Turnsaal kann man gut **BA** **S** **L** **N**.

Ich trage meine **S** **T** **E** eng am Rücken.

LÖSUNG

Die (grünen) Kästchen von oben nach unten gelesen ergeben das Wort:

___ **R B** ___ ___ **E**



ERGONOMIE

Schultasche tragen



RICHTIG

TIPPS

- Die Schultasche soll eng am Rücken anliegen.
- Die Oberkante der Schultasche befindet sich auf Schulterhöhe.
- Beide Träger müssen gleich lang sein.
- Das Gewicht deiner Schultasche soll maximal 12 Prozent deines Körpergewichtes haben!
- Packe schwere Sachen in Rücken-nähe!
- Überlege dir genau, was du heute in der Schule brauchst!



FALSCH



FALSCH

Schultaschengewicht

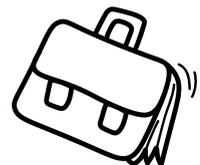
Körpergewicht in kg	Gewicht der Schultasche in kg
19	2,3
20	2,4
21	2,5
22	2,6
23	2,8
24	2,9
25	3,0
26	3,1
27	3,2
28	3,4
29	3,5
30	3,6
31	3,7
32	3,8
33	4,0
34	4,1
35	4,2
36	4,3
37	4,4
38	4,6
39	4,7

Körpergewicht in kg	Gewicht der Schultasche in kg
40	4,8
41	4,9
42	5,0
43	5,2
44	5,3
45	5,4
46	5,5
47	5,6
48	5,8
49	5,9
50	6,0
51	6,1
52	6,2
53	6,4
54	6,5
55	6,6
56	6,7
57	6,8
58	7,0
59	7,1
60	7,2

Beispiel: Lena hat 25 kg, daher sollte ihre Schultasche nicht mehr als 3 kg wiegen.

Mein Körpergewicht _____ kg

Meine Schultasche hat _____ kg



Unterschrift Eltern _____

ERGONOMIE

Bücken - Heben - Tragen



RICHTIG

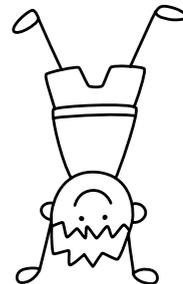


FALSCH



TIPPS

- Halte deinen Rücken aufrecht!
- Beuge deine Hüften und deine Knie!
- Trage schwere Dinge nahe am Körper!





RICHTIG



FALSCH



FALSCH



TIPPS

- Rutsche zuerst auf der Sitzfläche deines Sessels ganz nach hinten.
- Deine Füße berühren mit der ganzen Sohle den Boden.
- Deine Kniekehle sollte die Vorderkante der Sitzfläche nicht berühren.
- Die Rückenlehne sollte deinen Rücken bis unterhalb der Schulterblätter abstützen.
- Wähle deine Tischhöhe so, dass deine Schultern beim Schreiben unten bleiben und deine Oberschenkel die Tischunterseite nicht berühren.
- Optimal wären für dich höhenverstellbare Sitzmöbel und neigbare Tischplatten.

ERGONOMIE

So sieht deine Wirbelsäule aus





Impressum

Medieninhaber und Herausgeber:

Amt der Oö. Landesregierung
Direktion Soziales und Gesundheit
Abteilung Gesundheit
4021 Linz, Bahnhofplatz 1

Tel.: 0732/7720-14133, Fax: 0732/7720-214355

E-Mail: post@gesund-es-oberoesterreich.at

www.gesundes-oberoesterreich.at

Für den Inhalt verantwortlich: Karin Führer, Mag.^a Bettina Hager,
Elisabeth Hüttmayr, Reinald Ittensammer, Dr.ⁱⁿ Ulrike Salomon,
Mag.^a Margit Wachter, Dr.ⁱⁿ Petra Wallentin

Fotos: Titelbild: @levgen Skrypko - stock.adobe.com;

Portraits: LH Stelzer: Land OÖ; LH-Stv.ⁱⁿ Haberlander: Kerschbaummayr;

Illustrationen: Seite 2, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 14: @Elena Pimukova - stock.adobe.com;

Seite 11, 13: @asiandelight - stock.adobe.com; Seite 16/17: @decade3d - stock.adobe.com

Seite 14 (Bandscheiben): Esther Ortner

Bewegungsbilder: Land OÖ - Elisabeth Hüttmayr

Druck: BTS Druckkompetenz GmbH

Abteilung Presse/DTP-Center [2022145]

Informationen zum Datenschutz finden Sie unter:

<https://www.land-oberoesterreich.gv.at/datenschutz>