



# INFOBROSCHÜRE

*für Kinder und Eltern - 2019*



**NÖGKK**

NÖ Gebietskrankenkasse  
Wir **vorsorgen** Sie!



gesunde  
Volksschule





## **Hallo! Mein Name ist Theo der Tiger.**

Auf den nächsten Seiten zeige ich dir, wie du Spaß haben kannst und fit bleibst!

Zuerst will ich dir jedoch erzählen, warum Bewegung so unglaublich wichtig ist. Sport und Bewegung machen nicht nur super viel Spaß, sondern sind auch gut für dein Herz, deine Muskeln, deine Gelenke und haben viele andere positive Effekte auf deinen Körper. Wenn du dich nicht regelmäßig bewegst, kann es sein, dass du mit der Zeit beispielsweise Rücken- oder Gelenkschmerzen bekommst.

Mit regelmäßiger Bewegung steigerst du deine Geschicklichkeit, dein Gleichgewicht, deine Kraft, deine Ausdauer und viele andere Fähigkeiten. Bewegung macht noch viel mehr mit deinem Körper. So hat die Bewegung auch positiven Einfluss auf die Entwicklung deines Gehirns und lässt dich Sachen schneller merken.

### **Wusstest du das?**

Zusammenfassend kann man sagen: Bewegung ist wichtig für deinen Körper und deine geistige und motorische Entwicklung.



*„Also lass uns  
gleich loslegen ...“*

# Hier habe ich ein paar Tipps und Spielideen für dich. Probiere sie gleich aus!

Übungen für zu Hause:

## Jonglieren

Nimm dir verschiedene Gegenstände wie beispielsweise Bälle, Kegel oder farbige Tücher und versuche sie in die Luft zu werfen und wieder zu fangen.

Beginne indem du in jede Hand einen Ball nimmst. Werf den rechten Ball diagonal hoch nach links. Wenn der rechte Ball den höchsten Punkt erreicht hat, wirf den linken Ball diagonal nach rechts. Fange die Bälle und beginne nun mit links. Beginne mit zwei Bällen und nimm dann noch einen Dritten und steigere die Intensität mit der Auswahl und Variation der Gegenstände.



## Seilspringen

Sei kreativ und probiere verschiedene Varianten des Seilspringens aus! Springe einbeinig, mache den „Hopser“, versuche das Seil zu überkreuzen oder ohne Zwischensprung beidbeinig durch das schwingende Seil zu springen oder versuche dabei zu laufen.



Gemeinsam mit deinen Freunden macht es auch viel Spaß und ihr könnt das Seilpendel probieren. Dafür braucht ihr auf jeden Fall zwei Personen, die das Seil drehen, die anderen Kinder laufen unter dem geschwungenen Seil durch.



## Hüpfspiele für den Hof

Du brauchst nur Kreide und noch ein paar Steinchen. Das Kästchen, in das du das Steinchen wirfst, muss übersprungen werden.

Schon kann das muntere Hüpfen losgehen. Sei kreativ und male dir verschiedenste Muster auf den Boden.



### TIPP:

„Nutze jede Gelegenheit, dich zu bewegen und dabei Spaß zu haben!“



## Spiele mit Reifen

Nimm dir einen Reifen und versuche diesen mit der Hand anzudrehen. Wenn sich der Reifen nur mehr knapp über den Boden dreht, springst du so schnell und so oft wie möglich in den Reifen hinein und wieder hinaus.

Oder baue mit deinen Freunden eine bunte Reifenbahn auf, indem ihr eure verschiedenfarbigen Reifen auflegt. Danach könnt ihr verschiedene Sprungvarianten hüpfen, die ihr euch vorher ausmacht. Beispielsweise ihr klatscht immer bei einer bestimmten Farbe in die Hände, bei einer anderen Farbe hüpfst ihr einmal raus und dann wieder hinein und so weiter.

Seid kreativ!



## Tiger spring!

Sprünge kannst und sollst du ja in verschiedensten Varianten probieren! Die Mutigen unter euch können mal versuchen sich etwas Neues zu trauen.

Einer von euch rollt einen Reifen. Der oder die Andere steht ungefähr drei Meter entfernt und versucht durch den rollenden Reifen durchzuspringen. Achte darauf den Reifen nicht zu berühren, sodass der Reifen weiterrollen kann.



**Hampelmann**

## Schattenspiele

Dein Freund oder deine Freundin macht dir eine Bewegung vor, wie beispielsweise den Hampelmann und du versuchst diese Bewegung nachzumachen.

Ihr könnt dieses Spiel auch mit einem Ball machen. Ihr lauft hintereinander, jeder von euch prellt dabei einen Ball und der hintere versucht die Bewegung nachzumachen und dabei den gleichen Abstand zu halten.



**Schattenprellen**

## Spiele mit dem Ball

Solltest du mal Lust haben, alleine mit dem Ball zu spielen:

- versuche den Ball hoch zu werfen und wieder zu fangen
- klatsche dabei in die Hände und fange den Ball
- versuche den Ball hinter dem Körper hochzuwerfen und aufzufangen oder
- den Ball mit seitlich gestreckten Armen von einer Hand über den Kopf zur anderen Hand zu werfen und wieder retour.

Sei einfach kreativ! Du kannst dich dabei auch einmal um deine eigene Achse drehen und dabei den Ball nach oben werfen, und nach deiner Drehung versuchst du den Ball wieder zu fangen.

## Indoor Spiele, die du bei jedem Wetter zu Hause spielen kannst

### Blindspaziergang

Verbinde deinem Freund oder deiner Freundin die Augen und dreh ihn oder sie ein paarmal um die eigene Achse.

Danach geht es los: Leite nun deinen Freund oder deine Freundin durch Worte oder gegebenenfalls durch praktische Hilfe über Hindernisse wie beispielsweise Stufen oder einen selbst aufgebauten Parcours.

Anschließend drehst du das Spiel um und dein Freund/deine Freundin verbindet dir die Augen und du lässt dich von ihm oder ihr leiten.



### Balancierparcours

Um dein Vertrauen zu deinem Freund oder deiner Freundin zu stärken baust du gemeinsam mit ihm oder ihr einen Hindernis-Parcours auf.

Dieser Parcours könnte folgendermaßen aussehen: ein Seil spannen, mit Büchern eine Treppe bilden, mit Flaschen einen Slalom abstecken.

Ihr klemmt euch einen Luftballon, einen Apfel oder eine Birne zwischen die Stirn und gemeinsam versucht ihr den Parcours zu bewältigen – natürlich ohne, dass der jeweilige Gegenstand hinunterfällt.

## Limbo

---

Dieses Spiel erfordert eine gute Beweglichkeit. Stelle zwei Sessel im Abstand von einem Meter auf. Lege ein paar Bücher auf die Sessel und quer darüber einen Besenstiel. Noch etwas fetzige Musik dazu und dann kann es mit dem Spiel schon losgehen. Du versuchst den Oberkörper nach hinten zu beugen, in die Knie zu gehen und unter dem Besenstiel durchzuwandern. Nach jeder erfolgreichen Runde wird ein Buch weggenommen.



## Barfuß gehen

---

Gehe so oft wie du kannst barfuß. Am besten auf unebenen Untergründen wie beispielsweise auf der Wiese oder im Urlaub am Strand.

Versuche in der Wohnung mit deinen Zehen Gegenstände wie Spielfiguren, Murmeln, Flaschenkorken, Steinchen oder die griffigen Zapfen von Kiefern aufzuheben.

## Socken – Fußball

---

Du brauchst nur ein Paar Socken. Am besten du spielst es mit deinem Freund oder deiner Freundin.

So geht's:

Es wird gespielt wie "richtiges" Fußball, nur eben mit Socken statt Ball. Dadurch kann es problemlos in jeder Wohnung gespielt werden, ohne dass etwas kaputt geschossen wird. Als "Tor" dienen Stühle, eine Tür oder ein Schrank.



## Bergsteiger

Für dieses Spiel brauchst du nur eine Stiege und einen Würfel. Zuerst wird gewürfelt um zu ermitteln, ob du oder dein Freund/deine Freundin beginnen darf. Derjenige, der die höchste Zahl würfelt startet, danach folgt der, der die zweithöchste Zahl würfelt.

Die Augenzahl auf dem Würfel bestimmt, wie viele Stufen du nach oben gehen darfst. Das Ziel ist, als erster nach oben zu kommen. Landet ihr gemeinsam auf derselben Stufe, müssen beide von euch wieder unten anfangen. Den Würfel am besten im Sitzen auf der Treppenstufe weitergeben.

Um das Spiel etwas abwechslungsreicher zu gestalten, bestimmt zu Beginn des Spiels eine „Pech Zahl“. Wenn diese gewürfelt wird, muss einer von euch eine oder mehrere Stufen nach unten gehen. Kleiner Tipp: als Pechzahlen bieten sich 5 oder 6 gut an, somit dauert das Spiel noch etwas länger.



**So, nun hast du ein paar Tipps zu Bewegung und Sport bekommen! Wenn du selbst noch gute Ideen hast, probiere diese gleich aus!**



*Viel Spaß beim  
Spielen und  
Bewegen!*

*Dein Theo!*

**Medieninhaber:**

Niederösterreichische Gebietskrankenkasse  
3100 St. Pölten, Kremser Landstraße 3,  
Abteilung Gesundheitsförderung und Prävention  
[www.noegkk.at](http://www.noegkk.at)

Für den Inhalt verantwortlich:

IMSB Consult GmbH  
[www.imsb.at](http://www.imsb.at)

Fotos & Illustrationen:

© [ulrikewieser.at](http://ulrikewieser.at), [istock.com](http://istock.com), NÖGKK, IMSB Consult GmbH

Gestaltung:

[pacomedia.at](http://pacomedia.at)

2. Auflage/Februar 2019