



Österreichische
Gesundheitskasse

BEWEGUNGSBROSCHÜRE

FÜR KINDER UND ELTERN - 2020



Das Team der LSA Breiten- und Gesundheitssport GmbH (Leistungssport Austria) organisiert im Auftrag der Österreichischen Gesundheitskasse (ÖGK) das Projekt „Bewegungs-Champion“ in ganz Niederösterreich. Seit bereits drei Jahren wird der „Bewegungs-Champion“ von einem Team aus Sportwissenschaftler/innen, Sportlehrer/innen sowie Pädagogen/innen erfolgreich betreut und weiterentwickelt.

Für Fragen zum Projekt sind wir unter folgendem Kontakt erreichbar:
E-Mail: info@bewegungs-champion.at
Telefon: 02236/22928 DW 371
www.bewegungs-champion.at



Liebe Schülerinnen und Schüler!

Wir freuen uns, dass du beim Bewegungs-Champion 2020 teilgenommen hast!

Ein Klassenfoto von dem Event findest du auf der Website. Das Passwort steht auf deiner Urkunde oder du fragst bei uns nach!



Hallo!

Mein Name ist Theo der Tiger. Auf den nächsten Seiten zeige ich dir, wie du Spaß haben kannst und gleichzeitig 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 Auswirkungen auf deinen Körper. Wenn du dich nicht regelmäßig bewegst, kann es sein, dass du mit der Zeit Rücken- oder Gelenkschmerzen bekommst.

Mit regelmäßiger Bewegung steigerst du deine Geschicklichkeit, dein Gleichgewicht, deine Kraft, deine Ausdauer und viele andere Fähigkeiten. Körperliche Aktivität macht aber 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 körperliche Entwicklung. Und vor allem: Bewegung macht Spaß!



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

Lufttennis

Für dieses Spiel brauchst du ein bis drei aufgeblasene Luftballons. Wirf sie in die Luft und versuche sie so lang wie möglich in der Luft zu halten. Du kannst entweder deine Hand, aber auch eine Fliegenklatsche dafür verwenden.

Du kannst dieses Spiel, aber auch toll gemeinsam mit deiner Mama und/oder deinem Papa spielen.



Komm mit, Lauf weg! Ein modernes Fangspiel

Du stehst mit deinen Freunden in einem Kreis. Einer von euch läuft außen um den Kreis und sucht sich eine Mitspielerin oder einen Mitspieler aus und sagt diesem entweder „komm mit“ damit er dich jagt oder „lauf weg“ um ihn zu jagen.

Henne und Fuchs

Stell dich mit deinen Freunden in einer Reihe hintereinander auf und fasst jeweils dem vor euch stehenden Kind an die Hüfte.

Das erste Kind in der Reihe ist die Henne und versucht das letzte Kind zu beschützen, das ihr Küken ist. Ein weiteres Kind spielt den Fuchs und steht vor der Reihe. Ziel des Spieles ist es, das Küken zu beschützen. Nach einiger Zeit wird durchgetauscht.



Versteinerte Hex

Versteinerte Hex ist eine Variante zum normalen Fangenspiel. Dabei müsst ihr zuerst ausmachen, welche „versteinerte“ Position ihr einnehmen sollt, wenn ihr gefangen werdet. Auch müsst ihr entscheiden, wie ihr wieder erlöst werden könnt. Seid dabei kreativ.



Handabklatschen

Geh mit deiner Mama oder Papa in die Liegestützposition, so dass ihr euch ins Gesicht sehen könnt. Nun versuchst du, auf den Handrücken von deiner Mama oder deinem Papa zu klatschen während diese versuchen auszuweichen. Wenn es dir gelingt, tauscht ihr die Rollen und du bist dran mit ausweichen.

Indoor Basketball

Schnapp dir ein Paar Socken oder einen Softball und deine Eltern, Geschwister oder Freunde und startet euer Indoor Basketball. Als Korb kann euch ein leerer Papierkorb, Schachtel oder eine festgelegte Fliese dienen.

So geht's:

Ihr könnt drei Entfernungen festlegen, die folgende Punkte haben: einen, drei und fünf. Wenn man von der Linie mit einem Punkt in den Korb trifft bekommt man einen Punkt, wenn man von der drei-Punktlinie trifft drei und von der fünf-Punktlinie fünf Punkte. Ziel des Spieles kann sein, wer die meisten Punkte in einer von euch festgelegten Zeit erreicht oder wer zuerst eine gewisse Anzahl an Punkten erreicht hat.



Reise nach Jerusalem

Schnapp dir deine Freunde und Sessel. Wichtig ist dabei, dass ihr einen Sessel weniger habt als ihr Spieler seid. Also zum Beispiel wenn ihr zu sechst seid, braucht ihr nur fünf Sessel. Das Ziel des Spieles ist es bis zum Schluss einen Sessel zu ergattern. Ihr braucht noch Musik und eine weitere Person, welche die Musik in verschiedenen Abständen pausiert. Wenn die Musik aus ist, muss ein Sessel ergattert werden. Wer keinen erwischt, ist leider ausgeschieden und ein Sessel kommt weg. Dies wird so lange gespielt bis nur mehr eine Person überbleibt.



Ballspiele

Nimm dir einen Softball oder gar ein Paar Socken. Stell dich gegenüber von deiner Mama oder deinem Papa auf und werft den Ball ein paar Mal hin und her. Sollte dies ohne hinunterfallen funktionieren, baut schwierigere Dinge ein, wie zum Beispiel wirf den Ball und dein gegenüber muss bevor er ihn fängt in die Hände klatschen oder dreht euch einmal im Kreis und klatscht dabei.



Tennisball balancieren

Nimm dir einen Tennisball und einen Löffel. Versuche dich auf den Boden zu setzen und wieder aufzustehen, während du den Ball auf dem Löffel balancierst. Wenn du diese Übung kannst, erhöhe den Schwierigkeitsgrad indem du dich danach auf dem Boden hinlegst und wieder aufstehst.

Abfahrtschocke

Lehnt euch mit dem Rücken an die Wand. Deine Knie bilden dabei einen rechten Winkel. Deine Hände hängen neben deinem Körper hinunter oder stützen auf den Knien. Versuche diese Position so lange wie möglich zu halten.



Gleichgewichtsübung:



Der Baum

Stell dich auf ein Bein, das andere winkelst du so ab, dass deine Fußsohle die Wade des Standbeines berührt. Deine Arme bilden über deinem Kopf die Krone des Baumes. Nun versuche 20 Sekunden lang auf dem Standbein ohne zu wackeln zu stehen. Sobald du wackelst, wechselst du das Standbein. Versuche diese Position so lange wie möglich zu halten.

Kendama:

Einleitung

In der japanischen Kultur gibt es seit über 400 Jahren ein Spielzeug aus Holz mit drei Bechern und einer Spitze. Dieses Spielgerät nennt man Kendama und kommt von den Wörtern Ken für Schwert und Tama für Kugel. Ziel dieses Spielzeugs ist es, die Kugel entweder in den Schalen zu fangen oder gar mit der Spitze aufzuspießen. Es bietet mehr als 1000 verschiedene Tricks und Kombinationen. Es fördert spielerisch die Konzentration und Koordination. Des Weiteren regt es den Kreislauf und die Konzentration an und bietet viel Spaß. Daher haben wir zwei Übungen für dich.



Basic Tricks

Die Cups

Halte das Kendama wie einen Stift und achte dabei, dass deine Finger nahe bei den beiden Bechern sind. Wenn du zwischen den einzelnen Bechern wechselst, ändert sich lediglich die Handposition. Die ganze Bewegung kommt aus dem Handgelenk. So versuchst du die Kugel von Becher zu Becher zu schupfen.



Candlestick

Hier hältst du das Kendama an der Spitze. Nun versuchst du die Kugel auf den Becher zu werfen und zu fangen. Achte darauf, dass du die Kugel so gerade wie möglich hochziehst.



Bunte und abwechslungsreiche Ernährung für Kinder

Ernährung hat einen bedeutenden Einfluss auf die Gesundheit, die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit, aber auch auf die Stimmung und vieles mehr. Eines sollte man aber nicht vergessen, sie begleitet uns ein ganzes Leben lang. Aus diesem Grund ist es besonders wichtig, dass du bereits in jungen Jahren eine gesunde und ausgewogene Ernährung kennenlernst und sie dir Freude bereitet.

Ein wichtiger Punkt ist auch das richtige Trinken. Du solltest darauf achten, dass du genug trinkst und dabei entweder nur Wasser oder Fruchtsaft mit genügend Wasser verdünnst.

Du solltest täglich Obst und Gemüse essen und möglichst bunt und abwechslungsreich soll es sein. Doch wie viel ist die richtige Menge?

Drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst pro Tag. Eine Portion entspricht der Größe deiner Faust. Ein einfacher Tipp: zu jeder Mahlzeit zumindest zwei bis drei Bissen Obst oder Gemüse essen.

Für starke Knochen sind Milch und Milchprodukte, wie Joghurt, Topfen und Käse, die perfekte Wahl. Milch- und Milchprodukte enthalten nicht nur viel Kalzium für die Knochen, sondern sind auch reich an Eiweiß und damit ganz wichtig für den Muskelaufbau.

Um in der Schule lange konzentriert bleiben zu können, solltest du auf Vollkornprodukte setzen! Sie machen lange satt und versorgen den Körper mit wertvollen Vitaminen. Für dich ist es oft viel einfacher, kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt zu essen. Eine bunte Zwischenmahlzeit am Vormittag und Nachmittag ist auch für die anhaltende Konzentration perfekt!





Lust auf einen gesunden Snack?

Ein paar Vorschläge für eine gesunde Jause, die du auch ganz einfach selber machen kannst.

- 1-2 Scheiben Vollkornbrot mit selbstgemachtem Linsenaufstrich und Gemüsesticks (Karotte, Gurke, Kohlrabi)
- 1 Vollkornweckerl mit 2-3 Scheiben Käse oder einem aufgeschnittenem Ei, dazu Tomaten
- 1 Wrap aus selbstgemachten Vollkornpalatschinken gefüllt mit einem Salatblatt, Kräutertopfen und Paprika
- 3-4 Esslöffel Haferflocken mit Naturjoghurt und etwas Obst in einem fest verschließbaren Gefäß
- für den kleinen Hunger: einen knackigen in Spalten geschnittenen Apfel oder eine frische Mandarine, dazu 2-3 Walnüsse – je nach Saison und Vorliebe

Tipp! Statt kalorienreiche Snacks kannst du auf gesunde Alternativen zurückgreifen – wie wäre es mit süß schmeckenden Weintrauben? Viel Freude beim Ausprobieren!

So, jetzt hast du ein paar Tipps zu Bewegung und Sport aber auch zur Ernährung bekommen! Wenn du selbst noch gute Ideen hast, probiere diese einfach gleich aus!

Medieninhaber und Herausgeber: Österreichische Gesundheitskasse
Kremser Landstraße 3, 3100 St. Pölten

Für den Inhalt verantwortlich: LSA Breiten- und Gesundheitssport GmbH

Fotos & Illustrationen:

istock.com, LSA Breiten- und Gesundheitssport GmbH (Leistungssport Austria)

Gestaltung: paco.Medienwerkstatt, 1160 Wien

Internet: www.gesundheitskasse.at

Druck: 3. Auflage/Jänner 2020