



BEWEGUNGSBROSCHÜRE

FÜR LEHRERINNEN & LEHRER - 2020



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

**Sehr geehrte Lehrerinnen!
Sehr geehrte Lehrer!**

**Danke für Ihr Engagement und die Teilnahme beim
Bewegungs-Champion!**

Bewegung und Konzentration spielen eine wichtige Rolle im schulischen Alltag der Schülerinnen und Schüler. Aber nicht jedes Kind kann sich durchgehend sechs bis acht Stunden konzentrieren, daher sind die von der Schule vorgegebenen Pausen für die mentale und körperliche Erholung wesentlich. Dennoch kann es auch während der Unterrichtsstunden zu einem Konzentrationsabfall kommen. Deshalb ist es sinnvoll und wichtig, kurze Entspannungspausen und Übungen in den Unterricht einzubauen, die erwiesen das Konzentrationsvermögen im Anschluss wieder steigern.

Für die Leistungsfähigkeit der Kinder ist neben der Bewegung auch eine gesunde Ernährung von wesentlicher Bedeutung. Auch hier können Sie, als Pädagoginnen oder Pädagogen einen wichtigen Beitrag leisten.

In der vorliegenden Broschüre finden Sie Anregungen zur Steigerung der koordinativen Fähigkeiten, Konzentrationsübungen sowie Spiele zur Verbesserung der Schnelligkeit und der Kraft. Zusätzlich finden Sie für Ihren Unterricht ein Spiel zum Thema Ernährung.

Viel Spaß beim gemeinsamen Erleben mit Ihrer Klasse!

Ihr Bewegungs-Champion Team

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.

Wenn Sie Fragen haben, können Sie uns jederzeit per E-Mail oder Telefon kontaktieren.

E-Mail: info@bewegungs-champion.at

Telefon: 02236/22928 DW 371

www.bewegungs-champion.at



„Alles ist in Bewegung – Nichts bleibt stehen.“

(Heraklit von Ephesos 540-480 v. Chr.)

**In der Bewegung liegt die Kraft und diese bringt auch
das Gehirn auf Trab.**



Bewegung im Klassenzimmer oder Turnsaal

In der Schule gibt es vielfältige Situationen, die den Kindern Stress bereiten. Um den Stress auch wieder abbauen zu können, sind spezielle Bewegungs- und Entspannungsübungen hilfreich.

Die sogenannte Bewegte Pause sollte so oft wie möglich, unabhängig von den Turnstunden, im Unterricht eingeplant werden. Sie hilft die Konzentration, Aufmerksamkeit und die Aufnahmefähigkeit wieder zu steigern.

Für das Klassenzimmer eignen sich entspannende Übungen mit Massageigeln oder aktivierende Koordinationsübungen wie z.B. Hase und Jäger oder Windrad.

Nachfolgend finden Sie zahlreiche Übungen, die Sie für Ihren Turnunterricht anwenden können. In Anlehnung an die Klassenauswertung werden die Übungen in die motorischen Grundeigenschaften (Koordination, Schnelligkeit, Kraft, Reaktionsfähigkeit und Ausdauer) eingeteilt.

In Anlehnung zum Bewegungs-Champion Event 2020 gibt es zum Thema Ernährung das Ernährungsspiel 1,2 oder 3! Spaß und Bewegungsfaktor garantiert!

- **Koordination**
- **Schnelligkeit**
- **Kraft**
- **Reaktionsfähigkeit**
- **Ausdauer**
- **Ernährung**

Bewegung ist gesund – das wissen wir alle!

Uns ist allen bewusst, dass Bewegung und Sport nicht nur Spaß machen, sondern auch entspannen und helfen können, gesund zu bleiben. Körperliche Betätigung, selbst im geringen Ausmaß praktiziert, hat positive Auswirkungen auf unser Herz-Kreislauf-System, auf unsere Muskulatur, auf unser Immunsystem und auf unseren Stoffwechsel.

Vor allem im Kindes- und Jugendalter sind Sport und Bewegung für die motorische und körperliche Entwicklung sehr wichtig. Kinder brauchen Bewegung, damit sie sich wohlfühlen und gesund bleiben. Bewegung ist die Voraussetzung für eine gesunde und harmonische Entwicklung des Kindes. Körperliche Aktivität ist auch ein effektives Mittel um Stress besser zu verarbeiten.

Um motorische Entwicklungsfortschritte machen zu können, muss man den Kindern die Möglichkeit zu vielfältigen Bewegungserfahrungen bieten. Kinder verbringen heute viel zu viel Zeit mit übermäßigem Medienkonsum, was die Gesundheit unserer Kinder durch den daraus resultierenden Bewegungsmangel enorm beeinflusst. Oft liegt es daran, dass es den Kindern an attraktiven Alternativen mangelt. Durch die Reizüberflutung kommen Kinder auch nicht zur Ruhe, sind zappelig, unkonzentriert und unausgeglichen.

Die körperliche Inaktivität der Kinder, sowie die falschen Ernährungsgewohnheiten sind mittlerweile ein riesiges Problem in unserer Gesellschaft. In Österreich sind ca. 30% der Kinder und Jugendlichen übergewichtig bis adipös. Ungefähr genauso viele haben bereits im Kindesalter Haltungsschäden. Die Liste der Folgen von zu wenig oder keiner Bewegung ist lang. Körperliche Beschwerden, wie Kopf-, Gelenks- und Rückenschmerzen aber auch Übergewicht, Bluthochdruck oder Diabetes sind dabei nur ein kleiner Auszug.

Ausreichende Bewegung ist auch für die Entwicklung der geistigen Leistungsfähigkeit wichtig. Sport tut nicht nur dem Körper gut, sondern wirkt sich auch positiv auf das Gehirn aus. Kinder, die sich viel bewegen, haben eine bessere Durchblutung des Gehirns. Es bekommt mehr Nährstoffe und das wirkt sich auf eine bessere Gedächtnisleistung aus, wodurch Informationen besser verarbeitet werden können. Bewegung hat daher auch eine wichtige Funktion bei der Reifung des Gehirns und der kognitiven Entwicklung. Sport und Bewegung sind nicht nur im Kindesalter von größter Bedeutung, sondern auch für die weiteren Lebensphasen. Folgeschäden, die durch mangelnde Bewegung und Inaktivität entstehen, sind mittlerweile wissenschaftlich mehrfach bewiesen.

1. motorischen Grundeigenschaften

Die Grundsteine zur motorischen Entwicklung des Kindes werden geschaffen sowie koordinative Fähigkeiten, Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Schnelligkeit verbessert.

2. Herz-Kreislaufsystem

Ökonomisierung und Stärkung des Herz-Kreislaufsystems sowie des Atem-Systems. Geringeres Risiko, dass Kinder Bluthochdruck bekommen oder an Herzrhythmusstörungen leiden.

3. Psyche

Verbesserung des Schlafs, der Stimmung und des Wohlbefindens der Kinder sowie Förderung des Angst- und Stressabbaus. Zusätzlich Verringerung des Risikos, an Depressionen zu erkranken.

4. Hormonsystem und Stoffwechsel

Positive Auswirkungen auf den Blutzuckerspiegel, Blutdruck, geringere Ausschüttung von Stresshormonen, Vorbeugung von Diabetes II, Cholesterin.

5. Bewegungsapparat

Stärkere Muskulatur, Knochen, Knorpel, Sehnen. Vermeidung und Vorbeugung von Haltungsschäden.

6. Immunsystem

Die Infektanfälligkeit wird reduziert und das Immunsystem gestärkt.

7. Kognitive Fähigkeiten

Bessere Konzentration, Gedächtnisleistung, Wahrnehmung und Verarbeitung von Informationen.

8. Folgeschäden

Durch mangelnde Inaktivität entstehende Folgeschäden werden langfristig reduziert. Kinder, die bereits früh Bewegung erfahren, werden diese mit größerer Wahrscheinlichkeit auch in ihren weiteren Lebensphasen integrieren.

Positive Effekte von Bewegung und Sport

Bewegungsempfehlungen für Kinder und Jugendliche

Die Bewegungsfreude der Kinder soll bereits von Geburt an unterstützt werden. Die Vielfältigkeit der Bewegung spielt dabei eine entscheidende Rolle.

Die Formen und Arten von Bewegungen sollten an das Alter der Kinder und Jugendlichen angepasst werden.

Grundsätzlich werden folgende Empfehlungen ausgesprochen:

- Kinder im Schulalter sollten sich zusätzlich zu den Alltagsaktivitäten täglich mit mittlerer bis hoher Intensität bewegen
- Jüngere Kinder deutlich mehr als 1 Stunde pro Tag
- **Mittlere Intensität**
zügiges Gehen, Spielen in der Natur oder am Spielplatz
- **Hohe Intensität**
Biken, Schwimmen, Ballspiele, Laufen



**Knochen stärken
Herz-Kreislauf anregen
Muskeln kräftigen
Geschicklichkeit verbessern
Beweglichkeit erhalten**

Gefahren, Risiken und Verletzungen

Kinder lernen nur durch Bewegungserfahrungen, ihren Körper wahrzunehmen und somit auch Gefahren und Risiken zu erkennen und richtig einzuschätzen, mit Gefahren umzugehen, sowie die Fähigkeit schnell und richtig zu reagieren, um das Verletzungsrisiko zu minimieren.

Studien zeigen, dass die meisten Unfälle im Kindes- und Jugendalter auf Ungeübtheit, bedingt durch fehlende Bewegungserfahrung und auf den falschen Umgang mit Gefahrensituationen, zurückzuführen sind.

Klassenzimmer KOORDINATION

Windrad

Die Schülerinnen und Schüler strecken die Arme in Hochhalte über den Kopf. Dann wird der rechte Arm nach vorne gekreist während der linke Arm gleichzeitig nach hinten kreist.



Zum Erlernen führen Sie die Übung anfangs langsam und Schritt für Schritt mit den Kindern durch, bis sie einen vollständigen Kreis schaffen. Nach 10 Wiederholungen wechseln Sie die Richtung.



TIPP:

Koordinationsübungen wie die Spiele „Windrad“ oder „Hase und Jäger“ fördern die Konzentration der Kinder!



Hase und Jäger

Formen Sie mit der linken Hand mit Zeigefinger und Daumen ein Gewehr. Mit der rechten Hand formen Sie mit dem Zeige- und Mittelfinger einen Hasen. Nun formen Sie den Hasen und Jäger abwechselnd mit der rechten und linken Hand.



Turnsaal SCHNELLIGKEIT /AUSDAUER

Ready-Set-Go

Die Schülerinnen und Schüler stellen sich nebeneinander im Abstand von einigen Metern (etwa 7m bis 15m) zu Ihnen hinter einer Linie auf. Sie rufen nun zwei Namen (z.B.: „Anna und Thomas – los“). Diese beiden Kinder laufen los und versuchen möglichst schnell bei Ihnen zu sein. Der Gewinner wird zum neuen Spielleiter und darf die nächsten beiden Kinder auswählen und rufen. Diese Übung kann mit verschiedenen Startposition variiert werden.



Lebendiges Bowling

Die Schülerinnen und Schüler stellen sich in der Mitte des vorgegebenen Spielfeldes nebeneinander auf und wenden Ihnen den Rücken zu. Dabei sollte der Abstand zu Ihnen (Spielleiter) dem halben Abstand der verfügbaren Spielfläche entsprechen. Der Spielleiter rollt nun einen Ball in Richtung der Kinder. Jenes Kind, das vom Ball berührt wird, muss sich umdrehen und zum Spielleiter sprinten.

Die anderen Kinder müssen in die entgegengesetzte Richtung, zur anderen Spielfeldbegrenzung, laufen. Wenn das getroffene Kind schneller beim Spielleiter war, als das schnellste der anderen Kinder bei der Ziellinie, wird es zum neuen Spielleiter und darf den Ball rollen.

Parkplatz suche

Im Turnsaal werden Gymnastik-Reifen verteilt. Die Anzahl der Reifen ist dabei um eine geringer als die Anzahl der Schülerinnen und Schüler. Die Kinder bewegen sich frei im Raum um die Reifen.

Auf Ihr Kommando soll nun jedes Kind möglichst schnell zu einem Reifen laufen und sich hineinstellen. Das Kind, das keinen Platz bekommen hat, muss eine Bewegungsübung durchführen. Danach beginnt das Spiel von vorne.



Als Variation können unterschiedliche Bewegungsformen (kriechen, einbeinig hüpfen, verkehrt laufen etc.) zur Anwendung kommen.



Das Roboterspiel

Jeweils drei Kinder bilden eine Spielgruppe, wobei zwei Kinder Rücken an Rücken stehen und die Roboter sind. Das dritte Kind ist der Programmierer. Die Roboter halten ihre Arme gestreckt und die Handflächen zeigen nach vorne. Wenn sich die Roboter fortbewegen, bleiben die Handflächen weiterhin nach vorne gerichtet und es wird mit gestreckten Beinen gegangen. Die Aufgabe des Programmierers ist, die beiden Roboter so zu steuern, dass sie sich schließlich mit den Handflächen berühren. Auf ein Startsignal beginnen die Roboter zu gehen und der Programmierer muss sie steuern. Die Steuerung funktioniert durch Antippen der Schultern des Roboters. Wenn der Programmierer beispielsweise einen Roboter auf die linke Schulter drückt, so muss der Roboter eine viertel Drehung auf die linke Seite machen und nun in diese Richtung weitergehen. Der Programmierer darf die Roboter abwechselnd jeweils nur einmal steuern und muss dann zum anderen wechseln.



Turnsaal KRAFT / AUSDAUER

Ausweichen des Medizinballs

Die Kinder liegen am Bauch und bilden einen kleinen Kreis, bei dem die Köpfe zum Mittelpunkt zeigen. Eine Schülerin oder ein Schüler steht in der Mitte des Kreises und die anderen Kinder versuchen dieses Kind mit einem Medizinball zu treffen.

Um unterschiedliche Bewegungsabläufe zu haben, können die Kinder die den Kreis bilden alternativ andere Positionen einnehmen (sitzend, auf einem Bein stehend, mit geschlossenen Augen).



Affe fängt Affen

Die Kinder bewegen sich im Vierfüßler-Gang und strecken dabei das Gesäß so hoch wie möglich in die Luft. Nun wird ein „Affe“ als Affenfänger bestimmt und versucht alle anderen „Affen“ zu fangen. Jeder gefangener Affe wird ebenfalls zum Fänger und holt sich beispielsweise eine Schleife bei Ihnen. Gewinner ist jener Affe, der als letzter gefangen wurde.

Staffeltransport von Matten

Teilen Sie die Schülerinnen und Schüler in zwei gleich große Mannschaften und legen Sie eine Strecke im Turnsaal fest (z.B.: zwei Markierungslinien). Die Hälfte der Mannschaft steht auf der einen und die andere Hälfte auf der anderen Linie. Jede Mannschaft hat dabei eine Matte zur Verfügung, mit der sie abwechselnd von einer Seite zur anderen Seite wechseln. Ziel ist es, schneller als die andere Mannschaft einmal komplett die Seiten gewechselt zu haben.



Lackenspringen

Stellen Sie zwei Langbänke im Turnsaal mit einem Abstand von einem halben Meter auf und legen Sie Gymnastik-Reifen („die Lacken“) auf die Bänke. Nun sollen die Kinder von Reifen zu Reifen bewegen, wobei sie unterschiedliche Varianten vorgeben können (einbeinig, mehrere Kontakte pro Reifen etc.).



Tau ziehen

Bilden Sie wenn möglich zwei gleich große Gruppen. Legen Sie das Tau in die Mitte des Turnsaales und legen Sie eine Markierung in der Mitte fest. Nun sollen die Kinder auf ein Kommando versuchen die jeweils andere Gruppe über die Markierung zu ziehen.

Fangen mit Teppichfliesen

Jede Schülerin und jeder Schüler bekommt eine Teppichfliese und legt diese mit der glatten Seite auf den Boden. Ein Kind wird als Fänger bestimmt und versucht die anderen Schülerinnen und Schüler zu fangen. Wird ein Kind gefangen, wird auch dieses zum Fänger. Ziel des Spiels ist es, alle Kinder zu Fänger zu machen. Bei der Fortbewegung mit den Fliesen kann natürlich variiert werden (z.B. mit einem Fuß auf der Fliese, beide Füße auf einer Fliese und mit den Händen weiterziehen).



Sich über die Langbank ziehen

Stellen Sie einige Langbänke im Turnsaal nebeneinander auf. Die Schülerinnen und Schüler legen sich mit dem Bauch auf die Bank und ziehen sich nun nur mit den Händen vorwärts. Alternativ können sich die Kinder mit dem Kopf voraus auf den Rücken legen und schieben sich mit den Armen über die Bank.

Turnsaal

REAKTIONSFÄHIGKEIT / AUSDAUER

Kluppen klauen

Jede Schülerin und jeder Schüler erhält eine Wäscheklammer und befestigt sie am unteren Rand des eigenen T-Shirts. Ziel des Spieles ist es, die Kluppen der anderen Schülerinnen und Schüler zu „klauen“ und an seinem eigenen T-Shirt zu befestigen.

Variante

Die Klasse wird in zwei Teams geteilt, wobei jedes Team ein Kind zum Kluppenbaum bestimmt. Der Kluppenbaum wird mit einer festgelegten Anzahl von Kluppen (ca. 15 Stück) behängt. Das gegnerische Team versucht, die Wäscheklammern vom gegnerischen Baum zu erwischen und sie auf den eigenen Baum zu hängen. Lassen Sie die Kinder einige Minuten spielen und beenden Sie das Spiel mit einem Countdown. Sieger ist jenes Kind bzw. Team, das die meisten Wäscheklammern ergattern konnte. Alternativ kann die Fortbewegung der Kinder variiert werden (z.B.: auf allen Vieren laufen).



Blitz, Sturm, Feuer und Wasser

Die Kinder bewegen sich laufend durch den Turnsaal. Die Spielleitung ruft nach einiger Zeit wahlweise Feuer, Blitz, Wasser oder Sturm und die Kinder müssen je nach Codewort eine vordefinierte Übung ausführen. Sie sollten sich Übungen zur Kräftigung der Armkraft oder Beinkraft überlegen (z.B. Feuer bedeutet Seitstütz, Blitz ist Vierfüßler-Stand, bei Sturm geht man in den Unterarmstütz, in die Hocke wird bei Wasser gegangen).



Ampelspiel

Um das Ampelspiel spielen zu können, benötigen Sie jeweils einen rot, gelb und grün gekennzeichneten Gegenstand, den Sie am Spielfeld positionieren (Flusssteine, Hütchen oder einfach ein farbiges Blatt Papier). Legen Sie für jede Farbe eine spezielle Übung fest. Wenn Sie eine Farbe rufen, sollen die Kinder zum jeweiligen Gegenstand laufen und die Übung ausführen. Sie können auch die Art des Laufens im Turnsaal variieren (z.B. seitlich laufen oder auf einem Bein springen).



Ernährung

ERNÄHRUNGSQUIZ

1, 2 oder 3

Ähnlich wie bei der bekannten Fernsehsendung „1, 2 oder 3“ verteilen Sie drei Matten mit den Nummern eins, zwei und drei im Turnsaal. Die Kinder können nun entweder als Gruppe oder auch einzeln spielen. Stellen Sie nun Fragen zum Thema Ernährung (Katalog) und geben Sie jeweils drei Antwortmöglichkeiten zur Auswahl. Die Kinder sollen nun zu jener Matte laufen, die ihrer Antwort entspricht. Wenn die Frage richtig beantwortet wurde, bekommt die Gruppe bzw. das einzelne Kind einen Punkt. Gewonnen hat die Gruppe bzw. die Schülerin oder der Schüler, mit den meisten gesammelten Punkten. Sie können den Kindern auch hier wieder verschiedene Übungen, wie zum Beispiel rückwärts laufen oder beidbeinig springen, für die Fortbewegung ansagen.



Fragenkatalog

1. Wobei handelt es sich um keine Nusssorte?

- a. Paranüsse
- b. Poranüsse (richtige Antwort)
- c. Pekanüsse

2. Was versteht man unter Risi bisi?

- a. Reis mit Erbsen (richtige Antwort)
- b. Nudel mit Karotten
- c. Polenta mit Tomaten

3. Besonders viele Vitamine sind in Obst und Gemüse enthalten. Sie sind wichtig für unseren Körper und schützen uns vor ...?

- a. Krankheiten (richtige Antwort)
- b. Insekten
- c. Hausaufgaben

4. Woher kommen Spaghetti ursprünglich?

- a. Österreich
- b. Italien (richtige Antwort)
- c. Frankreich

5. Auf welche Lebensmittel verzichten Veganer?

- a. Pflanzliche Lebensmittel
- b. Tierische Lebensmittel (richtige Antwort)
- c. Beides

6. Wie viel Gläser Wasser solltest du am Tag mindestens trinken?

- a. 1
- b. 3
- c. 6 (richtige Antwort)

7. Wie viel Stück Würfelzucker sind in einem Becher Fruchtojoghurt enthalten?

- a. 2-3
- b. 4-5
- c. 7-8 (richtige Antwort)

8. Rosinen sind getrocknete... ?

- a. Kirschen
- b. Weintrauben (richtige Antwort)
- c. Pflaumen

