



BEWEGUNGSBROSCHÜRE

FÜR LEHRERINNEN & LEHRER - 2021



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 vier 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



Service Stelle gesunde Schule Niederösterreich



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 Entspannungs-pausen und Übungen in den Unterricht einzubauen, die erwiesenermaßen das Konzentrationsvermögen im Anschluss wieder steigern.

In der vorliegenden Broschüre finden Sie Übung zur Verbesserung der Kraft, der Koordination, der Schnelligkeit, der Ausdauer und der Reaktionsfähigkeit.

Viel Spaß beim gemeinsamen Erleben mit Ihrer Klasse!

Ihr Bewegungs-Champion Team

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. Auch die Corona-Pandemie hat das Bewegungsverhalten der Kinder verändert.

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. Motorische 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 etc.



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.

In den kommenden Seiten finden Sie wichtige Übungen zur Verbesserung der

- **Schnelligkeit**
- **Ausdauer**
- **Kraft (Bein-, Arm-, und Rumpfkraft)**
- **Koordinationsfähigkeit**
- **Reaktionsfähigkeit.**

Die Übungen können sowohl im Klassenzimmer, im Turnsaal oder im Pausenhof durchgeführt werden. Die Übungen können von den Kindern einzeln oder paarweise durchgeführt werden.

Empfehlung für die Übungsdurchführung:

Pro Lebensalter wird eine Wiederholung gemacht. Zwischen den Übungen wird eine Pause von 30 Sekunden bis 1 Minute eingerechnet. Falls möglich, kann die Übung ein zweites Mal wiederholt werden.

Hier eine Richtlinie für die Wiederholungen für jedes Alter:

	Dauer/ Übung	Wiederholungen/ Übung	Pause/ Übungen	Serien
1. Klasse	20 Sekunden	6-7	30 Sekunden	1
2. Klasse	25 Sekunden	7-8	30 Sekunden	1
3. Klasse	30 Sekunden	8-9	1 Minute	1-2
4. Klasse	35 Sekunden	9-10	1 Minute	1-2

Weitere Videos für Bewegungsideen finden Sie hier:



Aufwärmen

Aufwärmen ist das A und O vor der Übungsdurchführung. Es bringt den Körper auf Betriebstemperatur, aktiviert die Muskulatur, fördert die Durchblutung und beugt Verletzungen vor. Das Mobilisieren ist Teil des Aufwärmens. Durch das Kreisen werden die Gelenke geschmeidig gemacht – ideal nach einer langen Sitzeinheit.



Nachdem die Gelenke geschmiert sind, wollen die Muskeln aktiviert und das Herz-Kreislauf-System angeregt werden. Das Aufwärmen sollte **ca. 5 Minuten** dauern.

Der Eisläufer

Der Eisläufer ist eine beliebte Aufwärmübung bei Kindern.

Ausgangslage:

Im Ausfallschritt ist das Gewicht auf dem vorderen Fuß. Beide Knie sind gebeugt und der Oberkörper ist leicht nach vorne geneigt. Die Arme sind seitwärts in eine Richtung ausgestreckt.

Übungsablauf:

Nun springt man abwechselnd im Scherenschritt nach vorne und hinten. Gleichzeitig schwingen die Arme von links nach rechts.

Dauer: 20 – 35 Sekunden



Der Hampelmann

Der Hampelmann ist eine weitere bekannte Aufwärmübung.

Ausgangsstellung:

Die Beine sind in einer leichten Grätsche geöffnet und die Fußspitzen zeigen nach vorne. Die Arme sind über den Körper gestreckt und die Handflächen berühren sich.

Übungsablauf:

Nun bewegen sich Arme und Beine gleichzeitig. Wenn die Arme nach unten gehen – Handflächen berühren den Oberschenkel – schließen sich die Füße. Dann wieder zurück in die Ausgangslage.

Dauer: 20 – 35 Sekunden



Tipping

Tipping ist schnelles Gehen am Stand, jedoch bleibt der Vorderfuß immer auf dem Boden.

Ausgangsposition:

Hüftbreiter Stand und die Arme sind gebeugt.

Übungsablauf:

Nun wird das Gewicht abwechselnd auf das linke und das rechte Bein verlagert und die Ferse hebt sich. Dabei werden auch die Knie abwechselnd gebeugt und gestreckt. Die Arme schwingen gegengleich mit. Wenn die Bewegungsabfolge klappt, dann kann das Tempo erhöht werden.

Dauer: 20 – 35 Sekunden



Skipping

Skipping ist dem Tipping ähnlich, jedoch mit dem Unterschied, dass der Fuß komplett vom Boden abgehoben wird.

Ausgangsposition:

Hüftbreiter Stand und die Arme sind gebeugt.

Übungsablauf:

Das Gewicht verlagert sich auf das rechte Bein, das linke Knie wird gebeugt und in Richtung des Bauchnabels gehoben. Danach wird das linke Bein auf den Boden gestellt und das rechte Knie hochgezogen. Die Arme schwingen gegengleich mit.

Wenn die Bewegungsabfolge klappt, dann können die Kinder versuchen am Stand zu laufen.

Dauer: 20 – 35 Sekunden



1. Schnelligkeit

Folgende Übungen können Sie mit den Schülerinnen und Schülern durchführen, um die Schnelligkeit zu trainieren.

Slalom Lauf

Achten Sie auf ausreichend Platz. Pro Kind werden 2 Gegenstände auf den Boden gelegt. Hier eignen sich z.B. Radiergummi, Becher oder Hütchen, falls vorhanden.

Übungsbeschreibung:

Jedes Kind wählt einen Startpunkt und legt die Gegenstände 2 Schritte und 4 Schritte entfernt auf den Boden. Nach einem Signal (z.B. "Los") laufen die Kinder so schnell wie möglich eine liegende Acht um die Gegenstände.

Alternativen:

- Start aus dem Sitzen, Liegen, rückwärts laufen, seitwärts laufen.
- Springend auf beiden Beinen, auf einem Bein oder rückwärts auf einem Bein.

Dauer: 6 – 10 Wiederholungen



Einbein Sprünge

Achten Sie auf einen rutschfesten Stand (Barfuß oder Schuhe anziehen)

Übungsbeschreibung:

Die Kinder legen einen Gegenstand auf dem Boden ab und stellen sich auf eine Seite des Gegenstandes. Nach einem Signal (z.B. „Spring“) sollen die Kinder so schnell wie möglich über den Gegenstand hin und her springen, ohne diesen zu berühren.

Alternativen:

- Einbeinige Sprünge
- Beidbeinige Sprünge

Dauer: 6 – 10 Wiederholungen



Scherensprung

Ausgangsposition:

Die Beine sind mehr als hüftbreit geöffnet und die Arme hängen locker nach unten.

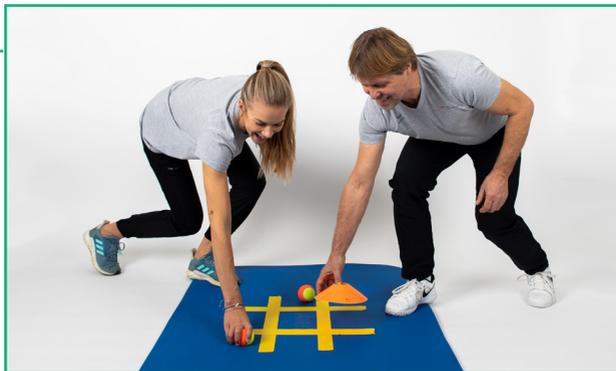
Übungsablauf:

Auf ein Kommando (z.B. "Hopp") springen die Kinder in die Luft und versuchen die Füße zusammen zu klatschen.



Dauer: 6 – 10 Wiederholungen

Tic Tac Toe



Ausgangsposition:

Mithilfe eines Klebebandes wird ein Tic Tac Toe Feld auf den Boden geklebt. Jeweils 2 Kinder spielen gegeneinander. Jedes Kind benötigt 4 gleiche Gegenstände. Ein Startpunkt (ca. 2 m vom Feld entfernt), wird definiert.

Übungsbeschreibung:

Ziel des Tic Tac Toe Laufspiels ist es, die vier Gegenstände so geschickt und schnell wie möglich in dem Feld zu platzieren. Gewinner ist der Spieler, der 3 Gegenstände in einer Linie platziert hat.

Dauer: 2 – 5 Spiele

2. Ausdauer

Folgende Übungen können Sie mit den Schülerinnen und Schülern durchführen, um die Ausdauer zu trainieren.

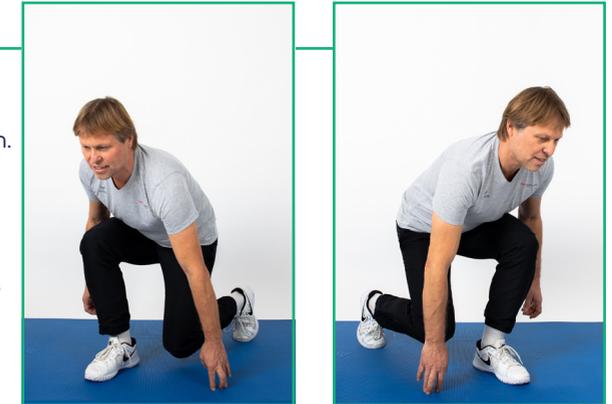
Sprint Starter

Ausgangsposition:

Die Übung startet in neutraler, aufrechter Position.

Übungsbeschreibung:

Einen großen Ausfallschritt schräg nach vorne machen. Dabei sollte das hintere Knie nicht den Boden berühren. Danach kräftig vom Boden abstoßen und wieder in die Ausgangsposition kommen. Danach Seitenwechsel.



Dauer: 0 – 35 Sekunden, 1 - 2 Sets

Drehsprung

Ausgangsposition:

Aufrechter Stand. Fußspitzen, Knie und Hüfte nach links drehen, Schulter und Arme nach rechts drehen.

Übungsbeschreibung:

Aus der Ausgangsposition schwingen die Arme nach links und gleichzeitig bewegt sich der Unterkörper nach rechts. Ziel ist es Arme und Beine gegengleich zu bewegen und so schnell wie möglich von Position 1 in Position 2 zu springen.



Dauer: 20 – 35 Sekunden, 1 - 2 Sets

3. Kraft

Folgende Übungen können Sie mit den Schülerinnen und Schülern durchführen, um Beine, Arme und Rumpf zu kräftigen.

Beine kräftigen

Ausgangsposition:

Jedes Kind platziert einen Sessel hinter sich und entfernt sich eine Schrittlänge von dem Sessel. Im aufrechten Stand und mit dem Rücken zum Sessel wird die Übung gestartet.

Übungsbeschreibung:

Die Kniebeuge wird am besten mit der Beschreibung „sich auf den Sessel zu setzen“ simuliert. Während die Knie gebeugt werden, wird das Becken tief abgesenkt bis kurz vor der Sitzfläche. Zum Ausbalancieren können die Kinder die Arme nach vorne schwingen. Kurz bevor die Kinder die Sitzfläche erreichen, werden die Beine wieder gestreckt und in die Ausgangsposition zurückgekehrt.



Dauer: 6 - 10 Wiederholungen

Ausgangsposition:

Gleiche Ausgangsposition wie bei Kniebeugen. Ein Bein wird auf der Sitzfläche abgelegt.

Übungsbeschreibung:

Die Bewegungsabfolge ist ähnlich der Kniebeuge. Das Standbein beugt und streckt sich, wobei das andere Bein auf der Sitzfläche fixiert wird. Diese Übung trainiert nicht nur die Beinmuskulatur, sondern auch das Gleichgewicht.



Dauer: 6 - 10 Wiederholungen

Arme kräftigen

Ausgangsposition:

Die Kinder platzieren einen Sessel ca. zwei Schrittlängen entfernt. Die Kinder bringen nun die Handflächen auf die Sitzfläche und kommen in eine Stützstellung. Achten Sie auf einen rutschfesten Stand. Die Sessel können z.B. an der Wand angelehnt werden.

Übungsbeschreibung:

Achten Sie darauf, dass der gesamte Körper der Kinder eine Diagonale bildet. Für den Liegestütz werden die Arme gebeugt und gestreckt. Der gesamte Körper steht dabei unter Spannung.



Dauer: 6 - 10 Wiederholungen

Ausgangsposition:

Mit dem Rücken zum Sessel umgreifen die Kinder die Sitzfläche des Sessels. Das Becken wird tief gesenkt und die Knie gebeugt. Achten Sie wieder auf einen rutschfesten Stand.

Übungsbeschreibung:

Nun werden die Arme gestreckt und wieder gebeugt. Wichtig ist, dass die Bewegung nur aus den Armen kommt. Dabei bleibt der Rest des Körpers in der Ausgangsposition.



Dauer: 6 - 10 Wiederholungen

Rumpf kräftigen

Ausgangsposition:

Unterarmstütz auf dem Sessel. Achten Sie auf einen rutschfesten Stand.

Übungsbeschreibung:

Gegengleich werden Arme und Beine von dem Boden und dem Sessel gelöst. Die Position können die Kinder ca. 2 Sekunden halten bevor sie Arm und Bein wieder absenken. Danach wird die Seite gewechselt.



Dauer: 6 - 10 Wiederholungen

Ausgangsposition:

Auf dem Sessel sitzend halten sich die Kinder am vorderen Ende des Sessels an. Dann werden beide Knie Richtung Oberkörper gezogen.

Übungsbeschreibung:

Abwechselnd werden nun die Beine gestreckt. Die Bewegung ähnelt dem Radfahren. Während der ganzen Übung sollten die Bauchmuskeln fest angespannt sein.



Dauer: 6 - 10 Wiederholungen

Partnerübungen

Ausgangsposition:

Auf dem Boden sitzend, Knie sind gebeugt und die Arme sind auf dem Boden platziert.

Übungsbeschreibung:

Wenn der eine Partner die Beine streckt, beugt der andere Partner die Knie. Die Kinder sollten hier ihren eigenen Rhythmus finden.



Dauer: 20 - 35 Sekunden



Dauer: 20 - 35 Sekunden

Ausgangsposition:

Ausfallschritt mit Knie auf dem Boden. Das vordere Knie soll das Knie des Partners berühren. Ein Partner hat die Arme innen, der andere außen.

Übungsbeschreibung:

Der Partner, der die Arme außen hat, versucht die Arme des Partners zusammenzudrücken. Der andere versucht, die Arme des Partners auseinander zu drücken.

Ausgangsposition:

Kniebeuge mit den Armen nach vorne gestreckt. Die Rücken der Partner berühren sich.

Übungsbeschreibung:

Zeitgleich sollen Kniebeugen durchgeführt werden. Dabei sollen sich die Rücken nicht trennen. Die Synchronisierung und die Kommunikation mit dem Partner sind wichtige Hinweise.



Dauer: 20 - 35 Sekunden

4. Koordination

Folgende Übungen können Sie mit den Schülerinnen und Schülern durchführen, um die Koordination zu trainieren.

Jonglieren

Ausgangsposition:

Für die Übung werden 3 gleichgroße und schwere Gegenstände benötigt. Am besten geeignet sind Jongliertücher. Im hüftbreiten Stand und mit den Tüchern in der Hand kann das Üben beginnen.

Übungsbeschreibung:

Jonglieren ist nicht einfach und braucht viel Übung. Zwei Tücher sind in der einen Hand und das dritte in der anderen Hand. Die Hand mit zwei Tüchern beginnt und danach wird immer ein Tuch abwechselnd in die Höhe geworfen und mit der anderen Hand gefangen. Alternativ kann der Ablauf auch an der Wand oder am Boden geübt werden.

Dauer: 6 - 10 Wiederholungen



Arm/Bein Koordination

Ausgangsposition:

Diese Übung eignet sich gut, um die Hand/Bein Koordination zu üben. Vorab werden die Übungen für die Hände (z.B. Tennis spielen, Basketball prellen) und für die Beine (Einradfahren, Skipping, Tipping) definiert. Üben Sie die einzelnen Bewegungen mit der Klasse.

Übungsbeschreibung:

Wenn alle Bewegungen geübt wurden, sagen Sie den Kindern verschiedene Übungskombinationen an. Hier ein Beispiel: „Die linke Hand spielt Tennis, die rechte Hand spielt Basketball. Nun nehmen wir die Beine hinzu und kommen in ein Tipping“.

Dauer: Üben Sie mindestens 5 Minuten



5. Reaktionsfähigkeit

Folgende Übungen können Sie mit den Schülerinnen und Schülern durchführen, um die Koordination zu trainieren

Stab fangen

Ausgangsposition:

Für die Durchführung dieser Übung benötigt jedes Kind eine Stange (<30 cm). Alternativ kann auch z.B. ein Ast gesammelt und verwendet werden. Diese Übung eignet sich auch als Partnerübung. Nun umfasst eine Hand die Stange, die andere Hand ist unterhalb des Stabs platziert und darf diesen nicht berühren.

Übungsbeschreibung:

Ziel der Übung ist es, die Stange so schnell wie möglich zu fangen. Daher lässt die eine Hand die Stange spontan aus und die andere Hand muss die Stange fangen. Als Partnerübung kann ein Kind ein anderes Kind herausfordern.

Dauer: 6 - 10 Wiederholungen



Tuch fangen

Ausgangsposition:

Für die Übung brauchen die Kinder ein Tuch z.B. Jongliertuch. Gestartet wird im hüftbreiten Stand. Mit Zeigefinger und Daumen werden 2 Ecken am Tuch gefasst.

Übungsbeschreibung:

Nun lassen die Kinder die Ecken des Tuchs los und versuchen sich so schnell wie möglich um 360 Grad zu drehen. Ziel der Übung ist es, das Tuch wieder zu fangen, bevor dieses auf den Boden fällt.

Dauer: 6 - 10 Wiederholungen



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: 4. Auflage/ 2021