



BEWEGUNGSBROSCHÜRE

FÜR KINDER UND ELTERN - 2021



LEISTUNGSSPORT
AUSTRIA

www.bewegungs-champion.at

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



Liebe Schülerinnen und Schüler!

Wir freuen uns, dass du beim Bewegungs-Champion 2021 teilgenommen hast!

Damit du gesund und fit bleibst, zeigen wir dir in dieser Broschüre Übungen die du zu Hause alleine oder zusammen mit deinen Eltern üben kannst.



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 steigert 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:

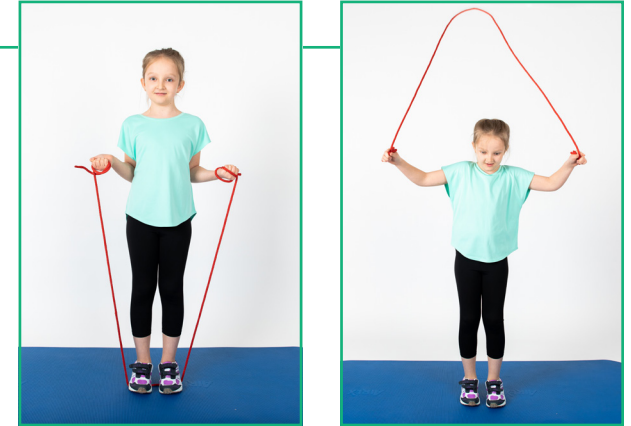
Bewegung ist wichtig für deinen Körper und deine geistige und körperliche Entwicklung.



1. Aufwärmen

Seilspringen

Hol dir ein Seil und passe es auf deine Körpergröße an. Das Seil sollte dir bis zur Brust gehen. Dann hol einmal tief Luft und spring 30 Mal beidbeinig durchs Seil. Kannst du auch im Scherenschritt seilspringen?



Hampelmann

Hast du gewusst, dass es 4 Variationen von Hampelmännern gibt? Probiere mal folgende Variante: Hände auf die Oberschenkel und die Beine zusammenstellen. Bringe deine Hände über den Kopf zusammen – Klatsch! Dabei öffnen sich die Beine in eine Grätsche. Wieder zurück.



Probiere 15 Hampelmänner

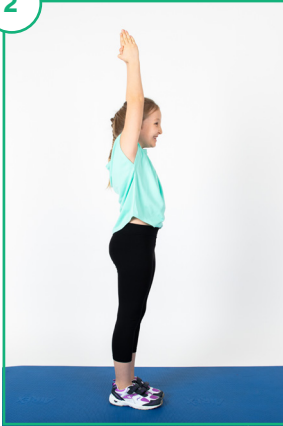
Sonnengruß

1



Beginne in einer neutralen Position – Mach dich groß!

2



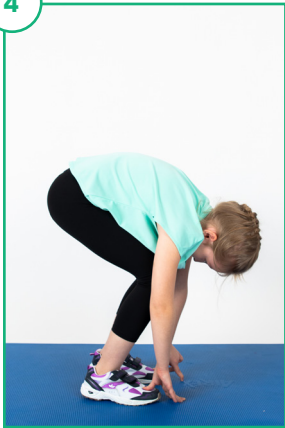
Bringe deine Hände über den Kopf zusammen – wie bei einer Kerze

3



Beuge deinen Oberkörper nach vorne, Hände zu den Knien – wie ein Brett

4



Jetzt beuge deine Knie, bringe die Hände zum Boden

5



Jetzt kommst du in eine Liegestützposition – alles anspannen

6



Führe nun Brust, Kinn und Knie an den Boden – wie lustig sich das anfühlt

7



Lege dich auf den Boden, Ellbogen beugen – Hände weg vom Boden

8



Drücke dich fest in den Boden, dabei streckst du deine Beine und schiebst dich nach hinten – wie ein Berg

9



Mache einen großen Schritt nach vorne und stelle einen Fuß zwischen deine Hände. Das hintere Knie berührt den Boden und nun strecke deine Hände über den Kopf. Schaffst du es jetzt noch das hintere Knie zu heben und zu strecken?

10



Geschafft. Wieder zurück in die erste Position.

Wiederhole den Sonnengruß noch ein zweites Mal.

Einbeinstand

Jetzt testen wir dein Gleichgewicht. Verlagere dein Gewicht auf ein Bein. Die Hände strecken wir Richtung Decke. Jetzt wird es wackelig. Hebe den anderen Fuß und halte ihn auf deinem Unterschenkel oder deinem Oberschenkel. Halte das Gleichgewicht.

Jetzt probier noch die andere Seite.



Bogen



Das viele Sitzen macht unseren Rücken rund.

Lege dich auf deinen Bauch. Nun ziehe deine Arme nach hinten, beuge die Knie und bringe die Hände und Füße zusammen – genau, wie ein Bogen. Und jetzt drücke ein wenig dagegen bis du eine Bogenspannung spürst.

Kurze Pause

Knie dich auf den Boden und lege deinen Oberkörper auf deine Unterschenkel. Lass deinen Kopf fallen und strecke die Arme nach vorne aus. Tief ein- und ausatmen.



2. Ein kleiner Tanz für zwischendurch

Drehe dir deine Musik laut auf und probier die Schritte. Vielleicht kennst du schon andere Schritte – probiere sie aneinander zu reihen und schon hast du deinen eigenen Tanz kreiert.

V-Schritt

1. Füße zusammen, Hände auf die Oberschenkel – stemme die Hände in die Hüfte
2. Nun steige mit dem rechten Fuß schräg nach vorne
3. Dann steigt der linke Fuß schräg nach links – jetzt bist du in der Grätsche
4. Steige wieder mit dem rechten Fuß nach hinten
5. Der andere Fuß folgt – beide Füße sind wieder zusammen



X – Schritt

1. Starte wieder in einer neutralen Position
2. Jetzt steige mit dem rechten Fuß diagonal nach vorne – Gewicht auf den Fuß – Tap!
3. Wieder zurück
4. Nun steige mit dem linken Fuß diagonal nach vorne – Gewicht auf den Fuß – Tap!
5. Nimm deine Arme das nächste Mal mit.



Tipping



1. Wie ein Läufer beginnst du dich am Stand zu bewegen.
2. Bringe das Gewicht nun auf das linke und rechte Bein (nimm Knie und Hände mit)
3. Versuch mal nur die Fersen zu heben – die Zehen bleiben am Boden – wie ein Kleber!

Rudern

Warst du schon mal in einem Ruderboot? Strecke deine Hände nach vorne aus. Jetzt versuche den Ellenbogen zu beugen und nach hinten zu ziehen. Deine Schulterblätter (das sind die kleinen Flügel an deinem Rücken) ziehen sich zusammen. Die Hände machen eine feste Faust. Dann bringe deine Hände wieder nach vorne.



Probier es aus und wiederhole die Übung 10 Mal.

Zirkusakrobatik: Jonglieren



Nimm dir drei Tücher (am besten ganz leichte – vielleicht können dir deine Eltern hier helfen). Bringe zwei Tücher in eine Hand und in die andere Hand das dritte Tuch. Die Hand mit zwei Tüchern beginnt und danach wirfst du immer abwechselnd ein Tuch in die Höhe. Jonglieren ist eine Kunst, also keine Sorge wenn es nicht klappt.

Denn: Übung macht den Meister



3. Stark am Sessel

Mit den nächsten Übungen kannst du deine Muskeln stärken. Dazu brauchst du einen Sessel. Positioniere ihn am besten an der Wand, damit er nicht wegrutscht – bist du bereit?

Dann auf die Plätze, Muckis – LOS!

Daumentanz

Setz dich auf den Sessel und strecke deine Arme nach links und rechts aus. Nun kommen die Daumen zum Einsatz. Ein Daumen zeigt nach oben und der andere Daumen nach unten. Probier jetzt abwechselnd die Daumen zu bewegen – kommst du in einen Rhythmus?



Schaukeln

Sitzen mal anders! Setze dich auf den Sessel, aber so dass die Rückenlehne links oder rechts neben dir ist (siehe Foto). Nun spanne deine Bauchmuskeln fest an, strecke die Arme und Beine aus. Wie lange schaffst du es zu halten?



Versuche es 3 Mal.

Bergbesteigung

Stelle deinen Sessel vor dich und mach einen großen Schritt nach hinten. Bringe deine Handflächen auf die Sitzfläche. Dein Körper sollte nun in einer schiefen Ebene sein. Jetzt ziehst du abwechselnd das linke und das rechte Knie nach vorne – stelle dir vor, du würdest einen steilen Berg hinauf laufen.



Strecksprung

Setze dich auf den Sessel, aber mach es dir nicht zu bequem. Denn jetzt geht es um deine Schnelligkeit. Stehe so schnell wie möglich auf – springe einmal hoch, nimm dabei die Arme mit. Dann setze dich schnell wieder hin.

Wiederhole die Übung 10 Mal.



Zieh her deine Beine



Setze dich auf deinen Sessel und halte dich an der Seitenlehne an. Nun ziehe deine Knie nah zu deinem Körper und halte kurz die Spannung.



Danach streckst du die Beine nach vorne aus. Jetzt wird es anstrengend. Kannst du deine Beine über den Boden halten?

Versuche 10 Wiederholungen

4. Hallo Eltern!

Zusammen Bewegung zu machen macht nicht nur Spaß, sondern ist auch effektiv. Denn Bewegung ist nicht nur für Kinder gut, auch Eltern und Großeltern brauchen regelmäßige Bewegungseinheiten – lass sie uns motivieren.

Köpfeln

Nehmt euch einen weichen Ball (Achtung Nachbarn). Stellt euch gegenüber und beugt die Knie. Nun wird der Ball hin und her geschupft. Beginnt mal mit werfen und fangen. Jedes Mal wenn ihr den Ball fangt, geht ihr in eine tiefe Kniebeuge. Jetzt kommt die Challenge: Wie oft schafft ihr den Ball hin und her zu wechseln – und das ganze nur mit dem Kopf.



Vertrau mir

Diese Übung zeigt euch, wie sehr ihr euch vertrauen könnt. Stellt euch wieder gegenüber auf. Die rechte Hand wird ausgestreckt und die Hand umfasst das Handgelenk des Partners. Nun beugt gleichzeitig die Knie und lehnt euch nach hinten. Am Schluss noch den Arm Richtung Decke ausstrecken. Wie lange könnt ihr euch halten?

Der schnellere gewinnt

Kommt in eine Liegestützposition, Achtung auf die Köpfe. Eine Person ist der Fänger und hat das Ziel, den anderen Spieler auf den Handrücken zu tippen. Der Spieler muss schnell genug sein, um seine Hand wegzuziehen. Sobald die Hand berührt worden ist, wechseln die Personen die Rolle.



Wer ist der schnellere von euch?



Klatsch ein

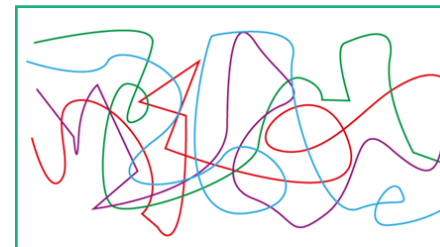
Stellt euch gegenüber. Macht euch ein Kommando aus wie „Hopp“. Sobald das Kommando ausgesprochen wurde, springt ihr hinauf und klatscht die Hände zusammen. Wiederholt die Übung 10 Mal.

6. Entspannung

Beim langen Sitzen vor dem Computer, vor den Hausaufgaben oder vor dem Fernseher knickt ihr eure Hüfte immer in eine Richtung. Neben der Hüfte kann aber auch die Muskulatur eurer Beinrückseite durch zu langes Sitzen stark verkürzt sein.

Müder Käfer

Steige mit einem Fuß über den anderen Fuß. Nun rolle deinen Rücken und strecke deine Arme nach unten aus. Lass die Arme baumeln – zähle bis 10. Überkreuze die Beine in die andere Richtung und wiederhole die Übung auf der anderen Seite.



Augentraining

Hast du gewusst, dass die Augen unter zu langer Bildschirmzeit leiden? Hinter den Augen gibt es eine Vielzahl an Muskeln. Auch diese können wir trainieren. Halte deinen Kopf ganz still und verfolge mit deinen Augen die bunten Linien. Immer eine Farbe nach der anderen.

Viel Spaß beim Üben.

Atemübung

Zum Schluss machen wir noch eine entspannte Atemübung.



Stelle dich in einer aufrechten Position auf und bilde ein X mit deinen Armen vor deinem Körper.



AUSATMEN – bringe deine Hände vor deinem Herzen zusammen.

EINATMEN – halte kurz die Spannung



EINATMEN – führe deine Arme über dem Kopf zusammen – das kennst du schon.



AUSATMEN – Öffne den Mund und strecke die Arme nach vorne.

Wiederhole die Atemübung 10 Mal.

Ernährungsempfehlungen – Lebensmittelgruppen



Getränke

- Versuche täglich 6 Gläser zu trinken.
- Am besten eignet sich Wasser oder ungesüßter Tee



Gemüse & Obst

- Achte darauf täglich 2 Hände voll Obst und 3 Hände voll Gemüse zu essen.
- Je bunter dein Teller ist, desto besser.
- Obst und Gemüse versorgen dich mit Vitaminen und halten dich gesund.



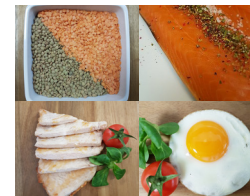
Getreide & Erdäpfel

- Iss 5 Portionen Getreide über den Tag verteilt.
- Vollkornprodukte halten dich länger satt und konzentriert.
- Pommes Frites und Croissant sollten die Ausnahme sein.



Milch & Milchprodukte

- Baue 3 Portionen Milchprodukte pro Tag ein.
- Diese enthalten Eiweiß für deine Muskeln und Kalzium für starke Knochen.



Fisch, Fleisch, Hülsenfrüchte & Eier

- In einer Woche sollen höchstens 3 Portionen Fleisch oder Wurst und 2 Eier gegessen werden.
- Versuche 1-2 Mal pro Woche Fisch in deinen Speiseplan einzubauen.
- Schnitzel, Berner Würstel und Fischstäbchen sollten die Ausnahme sein.



Öle & Fette

- Verwende täglich 3 Teelöffel Öl und 2 Teelöffel Nüsse.
- Pflanzliche Öle sind sehr wertvoll, sollten aber trotzdem sparsam verwendet werden.



Süßes, Fettiges, Salziges

- Süßigkeiten oder Chips sollten nicht jeden Tag gegessen werden.
- Wenn du hin und wieder etwas naschst, nimm eine kleine Portion davon.

Deine ideale Jause

- **Getränk**
z.B.: Wasser, ungesüßter Tee (z.B.: Früchtetee)
- **Getreideprodukt**
z.B.: Vollkornbrot, Vollkornweckerl, Müsli (z.B.: Hafer- oder Dinkelflocken)
- **Eiweißquelle**
z.B.: Milch, Joghurt, Käse, Topfen, Frischkäse, Schinken, Hummus
- **Obst & Gemüse**
z.B.: Apfel, Marille, Beeren, Gurke, Tomate, Paprika, Kohlrabi, Radieschen



Wir haben für dich ein Rezept zusammengestellt.
Es ist kinderleicht und schmeckt super gut!



Wrap

Rezept für 2 Portionen (je 2 Stück)



Zutaten

1 Stk.	Ei
50 g	Dinkel-Vollkornmehl
100 ml	Leichtmilch
1 Prise	Salz
1 TL	Rapsöl
80 g	Kräuterfrischkäse
80 g	roter Paprika
60 g	Mais (Dose)
20 g	Walnüsse (8 Hälften)
4	Salatblätter

Nährwerte pro Portion:

345 kcal | 17 g Fett | 16 g Eiweiß | 32 g Kohlenhydrate

Zubereitung Teig:

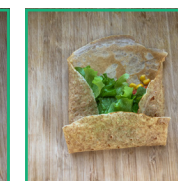
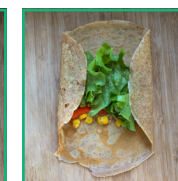
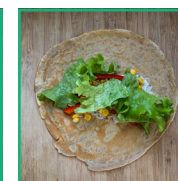
Alle Zutaten bis auf das Öl in ein hohes Gefäß füllen und mit dem Schneebesen verrühren bis keine Klümpchen mehr zu sehen sind. Den Wrapeig für 15 Minuten rasten lassen. ¼ des Teiges mit wenig Öl in eine beschichtete Pfanne gießen und von beiden Seiten goldbraun backen.

Die Wraps auf einen Teller stapeln und auskühlen lassen.

Wenn es einmal schneller gehen muss, können fertige Palatschinken oder Wraps auch im Handel gekauft werden.

Zubereitung Füllung:

Gemüse klein schneiden unter den Frischkäse mischen. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Wraps mit den Zutaten befüllen. Am Ende zusammenrollen, halbieren und bei Bedarf mit einem Zahnstocher befestigen.



Notizen

This image shows a single sheet of white paper with horizontal green ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

1. Aktiviere die Kamera deines Handys.
2. Halte die Kamera über den QR Code.

Automatisch gelangst du zu den Videos.



Medieninhaber und Herausgeber:

Österreichische Gesundheitskasse
3100 St. Pölten, Kremser Landstraße 3,
Abteilung Gesundheitsförderung und Prävention
www.gesundheitskasse.at

Für den Inhalt verantwortlich:

LSA Breiten- und Gesundheitssport GmbH (Leistungssport Austria)
www.leistungssport.at

Fotos & Illustrationen:

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

Gestaltung:

paco.Medienwerkstatt, 1160 Wien, www.pacomedia.at

Druck: 4. Auflage/Februar 2021