



BEWEGUNGSBROSCHÜRE

FÜR KINDER UND ELTERN - 2022



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 fünf 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

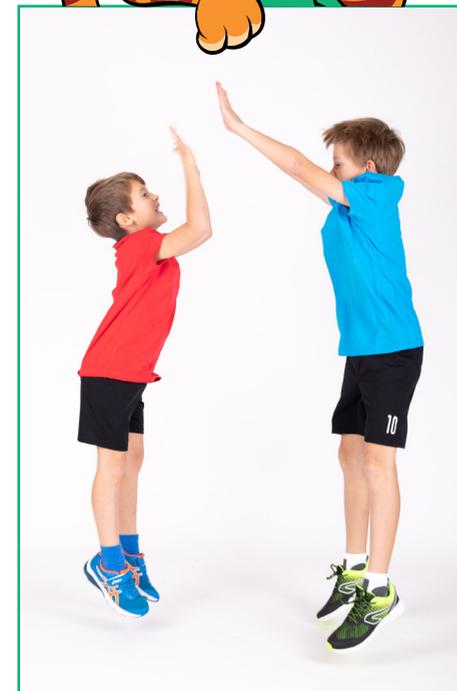


Service Stelle gesunde Schule Niederösterreich



Liebe Schülerinnen und Schüler!

Wir freuen uns, dass du beim Bewegungs-Champion 2022 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 oder Geschwistern 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.



„Lass uns gleich loslegen ...“

1. Übungen mit dem Stockerl

Aufwärmen

Stockerl berühren (Ferse und Zehen)

Stelle dich aufrecht hinter das Stockerl. Tippe abwechselnd mit den Zehen und mit der Ferse das Stockerl an. Wechsle dabei immer das rechte und das linke Bein ab. Die Hände werden gegeneinander gleich mitgenommen.



Wiederhole jedes Bein 30 Mal.

Schulterkreisen rückwärts



Stelle dich hinter das Stockerl und strecke die Arme zur Seite. Nun kreise mit den Armen rückwärts. Kannst du währenddessen mit den Zehen das Stockerl berühren?

Wiederhole das Kreisen 20 Mal.

Langlauf Arme

Stelle dich wieder aufrecht hinter das Stockerl. Nun wird der rechte Arm gerade nach vorne gestreckt. Die linke Zehe berührt gleichzeitig das Stockerl. Nun versuche die Übung mit dem linken Arm und dem rechten Bein. Nimm die Arme kräftig mit, als würdest du beim Schifahren antauchen.

Probiere 20 Wiederholungen.



Wolkenkratzer



Bei dieser Übung machen wir uns so groß wie wir können und strecken die Arme Richtung Decke. Das Stockerl steht vor uns. Ein Bein kommt auf das Stockerl. Steige nun auf das Stockerl und versuche bis 3 zu zählen. Jetzt steige wieder hinunter und wiederhole die Übung mit dem anderen Bein.

Wiederhole die Übung 6 Mal.



Wiederhole dieselbe Übung. Diesmal streckst du das zweite Bein nach hinten, wenn du auf dem Stockerl stehst. Halte das Gleichgewicht und zähle bis 3.

Versuche 5 Wiederholungen pro Seite.

Rudern



Stelle dich hinter das Stockerl und mache mit den Händen eine Faust. Die Arme sind angewinkelt. Steige nun auf das Stockerl, öffne gleichzeitig die Faust und strecke die Arme nach vorne aus. Stehe mit beiden Beinen gleichmäßig auf dem Stockerl. Wenn du hinunter steigst, ziehe die Arme kräftig zu deiner Brust. Stelle dir vor du sitzt in einem Ruderboot.

Versuche insgesamt 12 Mal zu rudern.

Schwimmer



Jetzt stellen wir uns mit einem Bein auf das Stockerl. Die Arme werden gerade nach vorne gestreckt. Nun machen wir einen großen Kreis mit den Armen. Stell dir dabei vor, du drückst beim Schwimmen das Wasser kräftig hinter deinen Körper. Dann klatsche mit den Armen hinter deinem Rücken zusammen. Gleichzeitig versuche, das untere Bein bis zum Gesäß zu ziehen. Aufpassen auf das Gleichgewicht. Wiederhole die Übung mit dem anderen Bein.

Schaffst du das 5 Mal pro Seite?

Aufwärmen

Vorwärtsbeuge

Für diese Übung stellen wir uns auf das Stockerl. Lasse nun deinen Oberkörper nach vorne fallen. Die Arme werden ausgestreckt. Schaffst du es deine Zehen zu berühren?

Zähle dabei langsam bis 15.



Wasserstreifer



Stelle dich wieder auf das Stockerl. Diesmal streckst du beide Arme nach vorne. Die Zeigefinger werden ausgestreckt.

Jetzt langsam den Kopf und den Oberkörper auf die Seite drehen. Verfolge mit den Augen deine Zeigefinger. Versuche sie auf einer Linie zu halten, als würdest du über eine Wasseroberfläche streichen.

Drehe den Oberkörper wieder zurück bis in die Ausgangsposition. Nun drehst du dich auf die andere Seite.

Zähle dabei bis 20.

Winke Winke



Stelle dich auf das Stockerl. Die Arme werden leicht angewinkelt nach oben gestreckt. Der rechte Arm wird auf die Seite gestreckt. Der linke Arm kommt über den Kopf.



Dasselbe wiederholen wir auf der anderen Seite. Kannst du dabei die Arme in einem gleichmäßigen Rhythmus bewegen?

Wiederhole das 15 Mal pro Seite.

2. Übungen mit dem Sessel

Aufwärmen

Bergsteiger - Pinocchio

Stelle dich vor einen Sessel. Nun stelle ein Bein auf die Sitzfläche. Die Arme werden ausgestreckt. Jetzt bewege deine Arme so schnell wie möglich gegengleich nach oben und unten. Stelle dir vor du würdest Zwiebel hacken.

Nun wechsele das Bein und mach dasselbe nochmal.

Zähle dabei bis 20.



Bergsteiger hinauf und hinunter

Wieder stellen wir uns vor den Sessel und bringen ein Bein auf die Sitzfläche. Die Arme sind auf Schulterhöhe. Strecke einen Arm nach oben, den anderen nach unten und winkle die Arme an. Nun bewege deine Arme in dieser Position abwechselnd nach oben und unten. Die Bewegung erinnert ein wenig an einen Roboter.



Wiederhole die Übung 15 Mal.

Sitzfläche rückwärts antippen

Für diese Übung stellst du dich mit dem Rücken vor den Sessel. Achte darauf, dass du etwas Abstand zwischen dir und dem Sessel hältst. Nun versuche mit deinen Zehen die Sitzfläche zu berühren. Dann wechsele das Bein.

Probiere das 8 Mal pro Bein.



Hauptteil

Beine heben am Sessel



Setze dich aufrecht auf den Sessel. Mit den Händen kannst du dich an der Sesselkante festhalten. Jetzt führe abwechselnd das linke und das rechte Knie zur Brust.

Ziehe insgesamt 10 Mal jedes Knie zur Brust.

Schaukelstuhl



Für diese Übung stellst du dich direkt vor den Sessel. Achte auf einen stabilen Stand. Lass dich vorsichtig auf den Sessel fallen. Dabei rollst du nach hinten ab bis dein Rücken die Sessellehne berührt. Die Beine hebst du dabei vom Boden ab. Jetzt rolle wieder nach vorne. Du kommst nun wieder vor dem Sessel auf. Strecke dabei die Arme nach oben. Nun fange wieder von vorne an.

Wiederhole das 8 Mal.



Jetzt wiederholen wir die vorige Übung. Wenn wir von der Sessellehne nach vorne wippen landen wir nun auf einem Bein. Dabei strecken wir die Arme nach oben. Das andere Bein wird auf die Seite abgespreizt. Diese Position versuchen wir kurz zu halten. Zähle dabei bis 3.

Versuche das 3 Mal mit jedem Bein.

Armstütz



Jetzt machen wir eine Übung, bei der wir versuchen eine Position für ein paar Sekunden zu halten. Setze dich wieder aufrecht auf den Sessel. Diesmal halte dich mit den Händen an der vorderen Seitenkante fest.

Jetzt kannst du versuchen, das Gesäß vom Sessel abzuheben. Gleichzeitig achte darauf, dass die Füße den Boden nicht mehr berühren. Versuche diese Position möglichst lange zu halten.

Schaffst du es bis 10 zu zählen?

Liegestütz rücklings mit Fersen wandern



Für diese Übung stellst du dich mit dem Rücken vor den Sessel. Jetzt stützt du dich mit den Händen auf der Vorderkante des Sessels ab. Die Fersen wandern nun nach vorne. Die Zehenspitzen hebst du vom Boden ab. Jetzt führst du ein Bein gestreckt zur Seite. Führe es nur so weit zur Seite, dass du mit deinem Oberkörper noch gerade bleiben kannst.

Dann tippe mit der Ferse auf den Boden und führe das Bein wieder zurück.

Jetzt versuche das gleiche mit dem anderen Bein.

Probiere das 6 Mal mit jedem Bein.

Liegestütz rücklings am Stuhl



Für diese Übung stützt du dich wieder rückwärts mit den Händen am Sessel ab.

Jetzt wanderst du mit den Fersen so weit nach vorne, dass du dich gerade noch gut festhalten kannst.

Zähle bis 10.

Abwärmen

Guten Morgen Gute Nacht



Setze dich aufrecht auf den Sessel. Strecke die Arme gerade zur Seite. Dann führe sie über den Kopf. Beuge jetzt deinen Oberkörper nach vorne und bringe so die Finger zu deinen Zehen. Jetzt richte dich wieder auf. Mach dich dabei ganz groß, indem du die Arme weit zur Seite streckst.

Fange wieder von vorne an.

Wiederhole diese Übung 5 Mal.

Einbeiniger Schneidersitz

Setze dich aufrecht auf den Stuhl. Die Arme kannst du locker hängen lassen. Achte darauf, dass deine Beine ungefähr im rechten Winkel stehen.

Beuge dein rechtes Knie und lege dein rechtes Sprunggelenk auf deinen linken Oberschenkel. Jetzt kannst du dein rechtes Knie leicht nach unten drücken, so spürst du ein Ziehen in deinem Gesäß. Halte diese Position und wechsele danach das Bein.

Zähle langsam bis 15.



Verdreher



Setze dich aufrecht auf den Sessel. Jetzt leg deine rechte Hand rechts außen auf die Rückenlehne. Halte dich gut fest. Führe nun den Oberkörper langsam nach rechts. Jetzt spürst du ein Ziehen in deinen Bauchmuskeln. Halte diese Position kurz und komm wieder zurück in die Ausgangsstellung. Wiederhole das Ganze auf der anderen Seite.

Führe dies Übung 4 Mal pro Seite durch.

Übungen mit der Gymnastikmatte

Rückenschaukel



Setze dich auf die Gymnastikmatte. Ziehe nun die Knie zur Brust und halt sie mit den Armen fest. Jetzt lasse dein Gewicht vorsichtig nach hinten fallen. Deine Füße zeigen in die Luft. Dann rolle dich mit Schwung wieder nach vorne.

Schwinge dich insgesamt 10 Mal nach hinten und nach vorne.

Kerze

Setze dich wieder auf die Matte. Die Knie sind zur Brust angezogen. Mit den Händen kannst du sie festhalten. Mit viel Schwung rollst du jetzt nach hinten. Dabei bringst du die Füße in die Luft über deinen Kopf. Die Hände benutzt du, um deinen Rücken zu stützen. Schaffst du es, dass deine Beine gerade nach oben zeigen?

Zähle in dieser Position bis 10.



Schere

Lege dich in Seitenlage auf eine Matte. Dabei stützt du dich mit dem Ellbogen im rechten Winkel auf der Matte ab. Der andere Arm stützt sich auf der Hüfte ab. Das untere Bein wird abgewinkelt. Der Oberkörper und das obere Bein sind abgehoben. Führe nun das obere Bein langsam nach vorne und nach hinten. Dein Oberkörper bleibt dabei ruhig.

Jetzt wechsle die Seite und das Bein.

Probiere das 8 Mal.



Seitstütz

Begib dich wieder in Seitenlage. Beide Beine sind diesmal gestreckt. Stütze dich jetzt auf dem Ellbogen ab. Hebe nun das Gesäß vom Boden ab. Schaffst du es, dass deine Füße bis zu deinem Kopf eine Linie ergeben? Wechsle danach die Seite.



Halte diese Position und zähle bis 10.

Radfahren



Setze dich auf die Gymnastikmatte. Verschließe die Finger hinter deinem Kopf. Der Hinterkopf wird dadurch festgehalten. Die Beine werden vom Boden abgehoben. Ein Bein wird zur Brust gezogen, gleichzeitig das andere ausgestreckt. Achte darauf, dass du die Zehenspitzen anziehst.

Versuche 10 Wiederholungen pro Seite.

Grätsche

Du sitzt für diese Übung wieder auf der Matte. Jetzt geht es wieder darum in einer Position für einige Zeit durchzuhalten. Dafür strecken wir die Arme über den Kopf und lehnen den Oberkörper zurück. Die Beine heben wir vom Boden ab und grätschen sie zur Seite. Sie sind dabei leicht angewinkelt. Der Kopf kann von den gestreckten Armen festgehalten werden.



Kannst du in dieser Position langsam bis 10 zählen?

Vierfüßlerstand

Begib dich in einen Vierfüßlerstand. Dafür stützt du die Arme auf der Matte ab. Die Beine sind im rechten Winkel abgewinkelt und der Rücken ist ganz gerade. Du schaust nach unten auf die Matte. Stell dir vor, jemand würde ein Glas auf deinem Rücken abstellen und es darf nicht umfallen.



Strecke jetzt ein Bein gerade nach hinten. Achte dabei auf angezogene Zehenspitzen. Versuche deine Ferse möglichst weit zurückzuführen, als würdest du hinter dir eine Wand wegdrücken. Komm wieder in Ausgangsstellung zurück und wiederhole das Gleiche mit dem anderen Bein.



Wiederhole das 8 Mal mit jedem Bein.

Brücke

Auch hier beginnen wir im Vierfüßlerstand. Jetzt kommt das linke Bein gleichzeitig mit dem rechten Arm gerade nach hinten bzw. nach vorne. Achte auf einen ruhigen Oberkörper, der nicht auf die Seite verdreht wird.

Halte diese Position und zähle bis 10.



Übungen mit Tablett und Tennisball

Einradfahren

Nimm das Tablett in beide Hände und lege den Tennisball darauf. Hebe nun abwechselnd die Knie an als würdest du Einradfahren. Versuche, währenddessen den Ball auf dem Tablett vom rechten zum linken Rand rollen zu lassen.

Kannst du den Ball dabei 10 Mal hin und her rollen lassen, ohne das er hinunterfällt?



Sumo Hocke

Lege den Tennisball wieder auf das Tablett. Führe das Tablett nun über deinen Kopf. Jetzt versuche so weit du kannst in die Knie zu gehen. Bleibe nun in dieser Position. Achte dabei darauf, das Tablett ruhig zu halten und den Ball nicht fallen zu lassen.

Richte dich jetzt vorsichtig wieder auf.

Zähle langsam bis 10.



Tennisball peppeln

Für diese Übung hältst du wieder das Tablett mit dem Tennisball vor deinem Körper. Versuche jetzt mit Hilfe des Tablett den Ball zu peppeln.

Steig nun mit dem rechten Bein schräg nach vorne und wieder in die Ausgangstellung. Dann steigst du schräg nach hinten, sodass sich die Beine überkreuzen. Jetzt wieder in die Ausgangsstellung und mit dem anderen Bein dasselbe probieren.

Versuche das 5 Mal pro Bein.



Einbeinstand



Wieder hältst du das Tablett mit dem Ball vor deinem Körper.

Nun führst du ein Bein zu dem Tablett. Auf der unteren Seite soll das Tablett auf dem Oberschenkel anliegen. Verweile nun etwas in dieser Position. Achte auf eine ruhige Körperhaltung. Wiederhole dasselbe mit dem anderen Bein.

Versuche bis 10 zu zählen ohne, dass der Ball herunterfliegt oder du das Bein abstellen musst.

Tablett übergeben

Nimm das Tablett mit dem Tennisball in die rechte Hand. Führe es nun von deiner Handfläche auf deine Fingerspitzen. Mit dem rechten Bein steige nun abwechselnd vor und zurück. Versuche jetzt das Tablett vorsichtig von der rechten in die linke Hand zu übergeben und wieder zurück.



Probiere das Tablett 10 Mal von einer in die andere Hand zu geben.

Tablett balancieren



Zum Abschluss kannst du noch probieren das Tablett auf deinem Kopf zu balancieren. Versuche es möglichst zentral auf deinem Kopf zu platzieren.

Strecke dabei deine Arme zur Seite.

Schaffst du es, dabei bis 10 zu zählen?

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!

Energiekugeln

Rezept für ca. 28-30 Stück



Zutaten

1 ½ Stk.	Orangen
150 g	Haferflocken fein
200 g	getrocknete Datteln
150 g	Mandelkerne gerieben
4 EL	Honig (ca. 40 g)
3 EL	Sesam

Nährwerte pro Portion (ca. 2-3 Kugeln):

345 kcal | 8 g Fett | 5 g Eiweiß | 20 g Kohlenhydrate

Zubereitung Teig:

Die Orangen auspressen. Haferflocken mit ca. 3-4 EL Orangensaft in einer Schüssel vermischen.

Datteln klein schneiden, entsteinen und mit den Mandeln in einem Messbecher mit dem Mixstab fein zerkleinern, dabei eventuell noch ca. 1-2 EL Orangensaft hinzufügen.

Die Dattel-Mandel-Masse mit dem Honig gut unter die Haferflocken mischen.

Die Sesamsamen auf einen kleinen Teller geben.

Aus der Dattel-Mandel-Masse 28-30 Stück gleich große Kugeln (ca. 2 cm Ø) formen und nacheinander im Sesam wälzen.

Einen großen Teller bzw. ein Backblech mit Backpapier auslegen, die Kugeln darauf verteilen und mindestens 1 Stunde trocknen lassen bzw. in den Kühlschrank stellen.

Medieninhaber und Herausgeber:

Österreichische Gesundheitskasse,
Wienerbergstraße 15-19, 1100 Wien

www.gesundheitskasse.at/impressum

Expertisezentrum Gesundheitsförderung, Prävention und Public Health

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: 5. Auflage/Februar 2022