



BEWEGUNGSBROSCHÜRE

FÜR LEHRERINNEN & LEHRER - 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



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 Übungen 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 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 kommende Seiten finden Sie verschiedene Übungsprogramme:

1. Übungen mit dem Stockerl
2. Übungen mit dem Sessel
3. Partnerübungen
4. Gymfit

	Dynamische Übungen	Statische Übungen	Pause	Serien
1. Klasse	6 Wiederholungen	6 Sekunden	30 Sekunden	1
2. Klasse	9 Wiederholungen	6 Sekunden	30 Sekunden	1
3. Klasse	12 Wiederholungen	12 Sekunden	1 Minute	1 bis 2
4. Klasse	15 Wiederholungen	12 Sekunden	1 Minute	1 bis 2

Weitere Videos für Bewegungsideen finden Sie hier:



1. Übungen mit dem Stockerl

Aufwärmen

Step up

Stellen Sie sich aufrecht hinter das Stockerl. Nun abwechselnd mit dem rechten und dem linken Bein auf den Stepper steigen. Das nachgezogene Bein steigt als erstes wieder nach unten. Die Arme werden dabei kräftig gegengleich mitgeschwungen.

12 Wiederholungen pro Bein



Step up und Arme kreisen rückwärts

Bei dieser Übung steigen Sie abwechselnd mit dem linken und rechten Bein auf das Stockerl. Diesmal werden die Arme zur Seite gestreckt und kreisende Rückwärtsbewegung durchgeführt. Diese nicht zu großräumig ausführen, um einen guten Bewegungsrhythmus zu ermöglichen.

10 Wiederholungen pro Bein



Step up und Langlauf – Doppelschub

Bei dieser Übung steigen Sie wieder abwechselnd mit dem linken und rechten Bein auf das Stockerl. Diesmal führen Sie die Arme dabei parallel nach vorne und nach hinten.

Beim Hinaufsteigen werden die Hände zur Faust geballt und die Arme nach vorne gestreckt.



Beim Hinuntersteigen führen Sie die Arme hinter den Oberkörper und öffnen die Fäuste. Trotz der intensiven Armarbeit auf eine ruhige Oberkörperhaltung achten.

10 Wiederholungen pro Bein



Hauptteil

Side Step: Oberer Regenbogen

Die Ausgangsposition ist wieder seitlich neben dem Stockerl. Die Arme werden hinter dem Kopf verschränkt. Danach steigen Sie wieder gänzlich mit beiden Beinen auf den Stepper. Die Arme werden dabei ausgestreckt. Danach steigen Sie auf der anderen Seite des Stockerls hinunter. Gleichzeitig werden die Arme wieder hinter dem Kopf verschränkt.

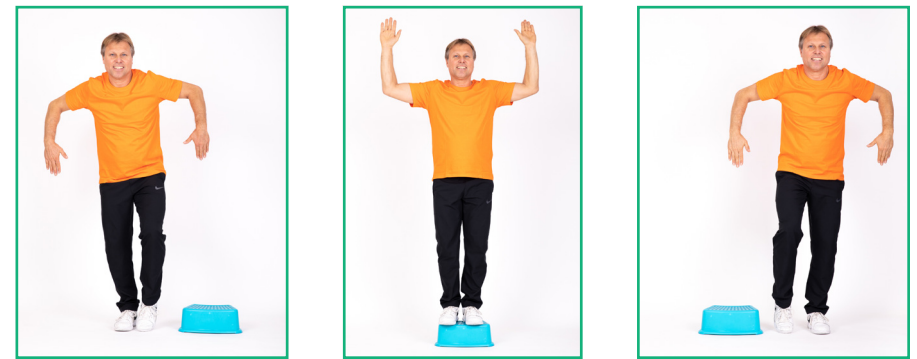
6 Durchgänge



Side Step: Das U

Sie stehen seitlich knapp neben dem Stepper. Die Arme sind auf Schulterhöhe, die Ellbogen im rechten Winkel gebeugt und die Fingerspitzen zeigen nach unten. Jetzt steigen Sie mit beiden Beinen auf das Stockerl. Währenddessen das „U“ der Arme nach oben kippen. Beim Hinuntersteigen die Arme wieder nach unten kippen.

4 Durchgänge pro Seite



Side Step: Unterer Regenbogen

Auch für diese Übung stellen Sie sich seitlich neben das Stockerl. Nun wird wieder ein Wechselschritt ausgeführt. Das heißt über das Stockerl von einer Seite auf die andere steigen. Auf dem Stockerl für einen Moment zum Stillstand kommen. Die Arme sind hinter dem Rücken verschränkt. Beim Hinaufsteigen werden die Arme schräg nach oben gestreckt. Beim Hinuntersteigen wieder hinter dem Körper verschränken. Achten Sie auf einen flüssigen Bewegungsrhythmus.

6 Durchgänge



Abwärmen

Ausfallschritt

Stellen Sie sich mit etwas Abstand hinter dem Stepper auf. Stellen Sie nun einen Fuß auf das Stockerl und das Knie wird gebeugt. Der hintere Fuß bleibt gestreckt und der Oberkörper aufrecht. Sowohl der vordere als auch der hintere Fuß behalten dabei, mit der ganzen Sohle, Bodenkontakt. Die Handflächen werden nach vorne gedreht.

Halten Sie diese Position für etwa 20 Sekunden und wechseln dann die Seite.



Seitneigen

Für diese Übung stehen Sie mit etwas Abstand neben dem Stepper. Die Ferse des inneren Beins wird nun auf dem Stepper abgestellt. Jetzt mit dem Oberkörper seitlich in Richtung des Stockerls beugen, dabei den Arm über den Kopf bringen. Der andere Arm wird auf den Oberschenkel des inneren Beines abgestützt. So weit beugen, dass ein angenehmes Ziehen auf der Oberschenkel Innen- und Rückseite, und im Oberkörper spürbar ist.

20 Sekunden pro Bein



Rumpfvorbeuge

Für diese Übung stellen Sie sich mit beiden Beinen auf das Stockerl. Lassen Sie nun den Oberkörper langsam nach vorne fallen. Die Arme lassen Sie locker nach unten baumeln. Wie nahe kommen Sie mit den Fingerspitzen zu Ihren Zehen?

20 Sekunden



2. Übungen mit dem Sessel

Aufwärmen

Liegestütz vorlings – Bergsteiger

Für diese Übung stützen Sie sich mit den Armen an der Sesselkante ab. Kommen Sie somit in eine Liegestützposition. Ihre Fersen sind vom Boden abgehoben. Führen Sie nun abwechselnd das rechte und das linke Knie in Richtung Brust.

20 Wiederholungen



Liegestütz vorlings – Krawler

Sie befinden sich wieder in Liegestützposition abgestützt auf dem Sessel. Achten Sie hierbei auf eine annähernd waagrechte Oberkörperhaltung. Die Fersen sind vom Boden abgehoben. Nun ein Bein gestreckt nach hinten führen, wenn möglich bis in die Waagrechte und wieder zurück in die Ausgangsposition. Jetzt das Bein wechseln.

8 Wiederholungen pro Bein



Liegestütz – Überkreuzen

Überkreuzen: hinten

Sie befinden sich wiederum in Liegestützhaltung auf dem Sessel abgestützt. Winkeln Sie nun das rechte Bein um 90° ab und führen es so schräg hinten an Ihrem linken Bein vorbei. Bringen Sie Ihr Bein wieder in die Ausgangsstelle. Wiederholen Sie die Übung mit dem linken Bein.



5 Wiederholungen

Überkreuzen: vorne

Die Ausgangsposition ist wieder dieselbe wie bei Variante a. Auch hier winkeln Sie zunächst Ihr rechtes Bein ab. Nun wird dieses nach vorne, schräg an dem linken Knie vorbei und wieder zurück in die Ausgangsstellung geführt. Wiederholen Sie die Übungen mit dem anderen Bein.



5 Wiederholungen

Hauptteil

Kniebeugen

Beidbeinig

Stellen Sie sich aufrecht mit dem Rücken vor den Sessel. Verlagern Sie das Gewicht auf die Fersen und beugen Sie den Oberkörper leicht nach vorne. Schieben Sie das Gesäß nach hinten und beugen gleichzeitig die Knie, sodass Ihr Oberkörper nach unten geführt wird. Führen Sie gleichzeitig die Arme nach vorne, gestreckt bis auf Schulterhöhe. Beim Aufrichten die Arme wieder zurück an den Oberkörper führen. Gehen Sie so tief in die Hocke, bis das Gesäß die Sitzfläche leicht antippt, ohne dabei das Gewicht zu verlagern. Richten Sie sich wieder auf. Achten Sie auf einen durchgehend geraden Rücken. Versuchen Sie einen runden Rücken zu vermeiden.



20 Wiederholungen



Einbeinig

Stellen Sie sich wieder rücklings vor den Sessel. Einen Fuß jetzt auf der Sitzfläche abstellen. Die Arme strecken Sie nach vorne, um eine gute Balance zu halten. Verlagern Sie das gesamte Gewicht auf das vordere Bein. Gehen Sie nun vorsichtig in die Knie. Gehen Sie dabei so tief, dass Sie die Position noch stabil und ruhig halten können. Danach wechseln Sie das Bein und wiederholen die Übung.



12 Wiederholungen

Sitzfläche antippen

Stellen Sie sich mit etwas Abstand vor den Sessel. Jetzt ein Bein anwinkeln. Das Bein nach oben ziehen und dann Richtung Sitzfläche ausstrecken. Die Sitzfläche mit der Ferse antippen und das Bein wieder zurück in die Ausgangstellung führen. Achten Sie auf einen stabilen Stand und einen ruhigen Oberkörper, während der gesamten Übungsausführung.



25 Wiederholungen pro Bein

Y-Position - Baum

Diese Übung beginnt mit einem aufrechten Stand. Als nächstes werden die Arme über den Kopf gestreckt. Nun wird die Fußfläche des rechten Beines vorsichtig zum linken Knie geführt. Das rechte Bein ist somit angewinkelt und die Fußsohle berührt den Oberschenkel oder den Unterschenkel. Halten Sie die Position kurz. Danach strecken Sie gleichzeitig die Arme zur Seite und spreizen das rechte Bein ab. Achten Sie stets auf einen ruhigen Oberkörper und ein stabiles Standbein. Wiederholen Sie die zwei Positionen abwechselnd.



12 Wiederholungen pro Bein

Seitstand Beinheben

Stellen Sie sich seitlich neben den Sessel. Ein Bein wird mit der ganzen Sohle auf der Sitzfläche abgestellt.

Ziehen Sie nun das Bein von der Sitzfläche in Richtung Brust und wieder retour.



20 Wiederholungen pro Bein

Abwärmen

Arme ein- und ausdrehen

Setzen Sie sich aufrecht auf den Sessel. Die Arme auf der Seite gerade hängen lassen. Die Handflächen zeigen nach vorne. Drehen Sie nun die Handflächen ein- und aus.



20 Wiederholungen

Nacken Dehnung

Sie sitzen wieder aufrecht auf dem Sessel. Jetzt werden die Arme hinter dem Kopf verschränkt. Ziehen Sie nun vorsichtig Ihren Kopf mit den Händen nach unten, sodass ein angenehmes Ziehen im Nacken spürbar wird.

30 Sekunden



Vorbeuge

Sie beginnen wieder mit einer aufrechten Sitzposition auf dem Sessel. Die Arme werden während der gesamten Übungen gerade hängen gelassen. Achten Sie darauf, dass Ihre Füße fest am Boden stehen.

Führen Sie nun den Oberkörper und den Kopf langsam nach vorne bis zu den Knien.

So sollte ein Ziehen im unteren Rücken spürbar sein.

30 Sekunden



3. Übungen auf der Gymnastikmatte

Aufwärmen

Handgelenke mobilisieren

Für die folgenden Übungen brauchen Sie aufgewärmte Handgelenke. Bringen Sie Ihre Handfläche zusammen und verschränken die Finger ineinander. Nun kreisende Bewegungen ausführen. Die Kreise primär aus dem Handgelenk steuern. Schultern und Ellbogen werden unterstützend mitgenommen. Wechseln Sie auch die Richtung.

45 Sekunden



Propeller

Stellen Sie sich auf die Gymnastikmatte. Jetzt das linke Bein angewinkelt nach außen und nach oben führen. Der linke Arm wird auf Schulterhöhe abgewinkelt und der rechte Arm ausgestreckt. Das Bein und die Arme wieder in die Ausgangsstellung zurückführen. Das Bein wechseln.

12 Wiederholung pro Seite

Schere

Auch für diese Übung stehen Sie zunächst aufrecht auf der Matte. Jetzt heben Sie das linke Knie abgewinkelt bis auf Hüfthöhe an. Dabei auch auf angezogene Zehenspitzen achten. Nun werden die Arme ausgestreckt und von vorne über den Kopf und wieder zurückgeführt. Währenddessen hackende Bewegungen mit den Armen durchführen.

8 Wiederholungen pro Bein



Gendarm

Ausgangsposition ist der aufrechte Stand, die Arme sind über den Kopf gestreckt. Der rechte Arm wird nun nach vorne geführt, der linke zur Seite. Gleichzeitig wird hinten die linke Ferse angezogen. Diese Position wird für einige Sekunden gehalten, dann die Seite wechseln.



30 Sekunden pro Seite

Hauptteil

Bergsteiger

Ausgangsposition für diese Übung ist der Liegestütz. Dabei auf einen geraden Oberkörper und gestreckte Arme auf Schulterhöhe achten. Führen Sie nun abwechselnd das rechte und das linke Knie in Richtung Brust. Dabei auf eine möglichst ruhige Körperhaltung achten.



15 Wiederholungen pro Bein

Liegestützposition

Halten Sie den Liegestütz. Achten Sie darauf, dass die Hände und Schultern in einer Linie sind und das Gewicht gleichmäßig auf den Händen und Füßen verteilt ist. Bauen Sie eine Spannung im ganzen Körper auf.

15 Sekunden



Liegestütz mit abgewinkelten Beinen



Sie beginnen wieder in Liegestützposition. Die Beine wandern nun etwas nach vorne und werden angewinkelt, sodass die Unterschenkel parallel zum Boden sind. Jetzt werden die Beine abwechselnd nach oben geführt, bis sie eine Linie mit dem Gesäß bilden. Achten Sie dabei auf durchgehend angezogene Zehenspitzen.

6 Wiederholungen pro Bein

Unterarmstütz

Auch diese Übung beginnen Sie im Liegestütz. Anstelle der Handflächen stützen Sie sich hier aber auf den gesamten Unterarmen ab. Die Ellbogen sind im rechten Winkel. Auf einen geraden Rücken achten.

15 Sekunden



Seitstütz

Für diese Übung begeben Sie sich in Seitenlage. Der untere Ellbogen stützt sich im rechten Winkel auf der Matte ab. Die obere Hand hält sich am Hinterkopf fest. Im ersten Schritt Hüfte vom Boden abheben. Diese Stützposition für ein paar Sekunden halten. Nun das obere Bein austrecken. Dabei auf angezogene Zehenspitzen achten. Der obere Arm wird nach oben gestreckt. Das obere Bein wird langsam nach oben und danach wieder nach unten geführt. Danach die Seite wechseln.



8 Wiederholungen pro Bein



Bergsteiger

Begeben Sie sich in eine verkehrte Liegestützposition. Das heißt Sie stützen sich auf Ihren Fersen und Ihren Handflächen ab. Die Arme sind gestreckt und auf Schulterhöhe, der Oberkörper ist abgehoben. Führen Sie nun Ihre Beine abwechselnd in Brustrichtung. Dabei auf eine ruhige Körperhaltung achten, nur Ihr aktives Bein ist in Bewegung.

12 Wiederholungen pro Bein



Liegestütz rücklings

Versuchen Sie abschließend die verkehrte Liegestützposition zu halten.

20 Sekunden

Beckenheber

Für diese Übung legen Sie sich mit den Rücken auf die Matte. Ziehen Sie nun die Beine an, sodass die Füße mit der ganzen Sohle fest auf dem Boden stehen. Heben Sie jetzt das Becken, sodass von den Schultern bis zu den Knien eine gerade Linie entsteht. Jetzt werden die Beine jeweils abwechselnd ausgestreckt. Achten Sie dabei auf angezogene Zehen, sowie eine ruhige Körperhaltung.



12 Wiederholungen



Unterarmstütz rücklings

Ausgangsposition ist wieder die Rücklage. Die Beine bleiben diesmal ausgestreckt. Nun heben Sie den Körper vom Boden ab, indem Sie sich auf Ihren Unterarmen und Fersen abstützen. Die Ellbogen sind im rechten Winkel. Das Gewicht ist gleichmäßig auf den Unterarmen und auf den Fersen verteilt. Achten Sie darauf, dass Ihr Körper eine gerade Linie ergibt.

15 Sekunden

Fahne

Sie befinden sich wieder in Seitenlage. Jetzt strecken Sie den unteren Arm durch und stützen uns auf der Handfläche ab. Dabei wird die Hüfte angehoben, sodass Fuß bis Kopf eine gerade Linie ergeben. Jetzt noch den oberen Arm nach oben strecken und das obere Bein etwas abheben. Versuchen Sie diese Position zu halten.

15 Sekunden pro Seite



Abwärmen

Kindsposition

Für diese Übung knien Sie sich auf die Gymnastikmatte. Das Gesäß wird auf den Fersen abgelegt und der Oberkörper nach vorne geführt. Der Kopf liegt zwischen den leicht angewinkelten Armen. Das Kinn ist eingezogen.



30 Sekunden halten



Oberkörperdreher

Die Ausgangsposition ist sitzend auf der Gymnastikmatte. Mit den Händen auf der Matte hinten abstützen. Die Beine sind ausgestreckt. Jetzt das rechte Bein anziehen und über das linke Knie heben. Der linke Ellbogen kommt nun auf das rechte Knie und drückt dieses leicht von außen nach links. Dadurch entsteht ein Ziehen im Gesäß. Der Oberkörper kann dazu ergänzend etwas nach rechts gedreht werden. Auf beiden Seiten ausführen.

30 Sekunden pro Seite

Vorwärtsbeuge überkreuzt

In einer aufrechten Position überkreuzen Sie Ihre Beine. Versuchen Sie nun die Fingerspitzen in Richtung der Zehen zu führen. Achten Sie darauf, den Oberkörper vorsichtig mitzuführen. Gehen Sie nur in eine für Sie angenehme Tiefe. Danach wechseln Sie das Bein.

30 Sekunden pro Seite



4. Partnerübungen

Aufwärmen

Tanzen

Für diese Übungen stehen Sie sich mit etwas Abstand Ihrem Partner gegenüber. Nun die gegenüberliegenden Füße anheben und in der Mitte die Zehen Ihres Partners berühren. Zurück in die Ausgangsstellung kommen und das Gleiche mit der anderen Seite wiederholen. Beide Partner strecken, während der Fuß gehoben wird, jeweils den gegenüberliegenden Arm zur Seite. Der andere Arm wird abgewinkelt, so zeigen beide Hände in die gleiche Richtung.

30 Wiederholungen



Fußränder berühren

Für diese Übung stellen Sie sich neben Ihren Partner. Achten Sie darauf, dass Sie vor sich genügend Platz haben. Mit den Händen eine Faust bilden, wobei die Daumen die Schultern berühren. Steigen Sie beide mit dem äußeren Bein einen Schritt nach vorne. Gleichzeitig das innere Bein anheben und versuchen, in der Mitte den Außenrand des Fußes Ihres Partners zu berühren. Begeben Sie sich wieder in die Ausgangsstellung. Wiederholen Sie diesen Bewegungsablauf einige Male. Danach versuchen Sie von einem Geh-Tempo langsam in einen Laufschrift überzugehen. Wechseln Sie mit Ihrem Partner die Seite.

12 Wiederholung pro Seite



Helikopter

Die Übung startet Rücken an Rücken. Die Arme werden ausgestreckt auf Schulterhöhe gehalten. Zwischen Ihnen und Ihrem Partner ist etwa eine knappe Beinlänge Abstand. Heben Sie nun beide Ihre linken Fersen hinter dem Körper an. Versuchen Sie bei etwa einem Beinwinkel von 90° die Fußsohle Ihres Partners zu berühren. Wieder in die Ausgangsstellung und mit dem rechten Bein wiederholen. Während der Beinbewegung werden beide Arme gleichzeitig zur Brust gezogen und die Hände zu einer Faust geballt.

15 Wiederholungen pro Seite



Hauptteil

Einbeinstand

Stellen Sie sich mit etwas Abstand aufrecht Ihrem Partner gegenüber. Die Hände an den Hüften abstützen. Führen Sie nun auf Hüfthöhe Ihre gegenüberliegenden Knie zusammen. Ihre Unterschenkel liegen aneinander und die Oberschenkel ergeben eine gerade Linie.

Achten Sie auf einen ruhigen Stand. Wechseln Sie das Bein.

15 Wiederholungen pro Bein



Beinhalten

Stellen Sie sich eine Beinlänge entfernt gegenüber Ihrem Partner auf. Jetzt das linke Bein gerade nach vorne strecken und anheben. Ihr Partner kann nun Ihr Bein mit seiner Hand festhalten. Gleichzeitig hebt Ihr Partner auch sein linkes Bein an, das Sie mit Ihrer rechten Hand festhalten. Danach das Bein wechseln.

30 Sekunden pro Seite



Ausfallschritt

Auch für diese Übung stehen Sie Ihrem Partner gegenüber. Stellen Sie sich beide in eine Schrittstellung, das heißt Ihr rechtes Bein steht etwas vor Ihrem linken Bein. Berühren Sie dabei mit dem Innenrand des Fußes jenen Ihres Partners. Jetzt machen Sie beide einen großen Ausfallschritt nach hinten. Ihre Knie berühren sich an der Innenseite. Achten Sie auf einen geraden Oberkörper. Die Ferse Ihres hinteren (linken) Beins ist angehoben. Ihr rechtes Bein steht mit der ganzen Sohle auf dem Boden. Dann die Seite wechseln.

20 Sekunden pro Seite



Abwärmen

(Siehe Abwärmen Übung mit der Gymnastikmatte Seite 27)

Medieninhaber:

Österreichische Gesundheitskasse,
Wienerbergstraße 15-19, 1100 Wien
www.gesundheitskasse.at/impressum
Abteilung Expertisezentrum Gesundheitsförderung,
Prävention und Public Health

Für den Inhalt verantwortlich:

LSA Breiten- und Gesundheitssport GmbH
www.lsa-gmbh.at

Fotos & Illustrationen:

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

Gestaltung: paco.Medienwerkstatt, 1160 Wien

Internet: www.gesundheitskasse.at

Druck: 5. Auflage/ 2022