

BEWEGUNG UND LERNEN MIT SPASS

26 Stabilisationsübungen von A-Z
+ 8 Koordinationsübungen



**SERVICE STELLE
GESUNDE
SCHULE**



LIEBE SCHÜLERINNEN UND SCHÜLER!

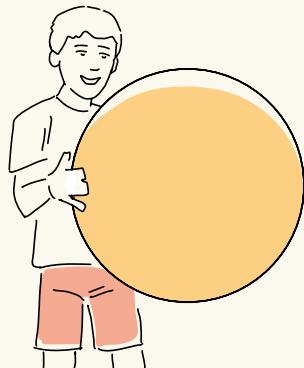
Dein „Beweg-Dich-Ratgeber“ hilft Dir dabei fit und beweglich zu bleiben. Aktive Kinder sind nicht nur geschickter und selbstbewusster, sondern lernen auch einfacher und besser.

Warum? – Weil nicht nur ihr Körper, sondern auch ihr Geist „beweglich und fit“ ist.

Übe nicht nur in der Schule, sondern auch in der Freizeit und zu Hause – je öfter desto besser. Deine Lehrerinnen und Lehrer sowie deine Eltern unterstützen Dich gerne dabei! Bewegung und Sport sollen regelmäßiger und selbstverständlicher Bestandteil von Alltag, Freizeit und Unterricht werden.

Mit dem Bewegungsratgeber und den darin enthaltenen Übungen werden „Geist und Lernen“ mit „Körper und Bewegung“ verbunden.

Viel Spaß beim Üben!





Jetzt geht's los!

APFEL

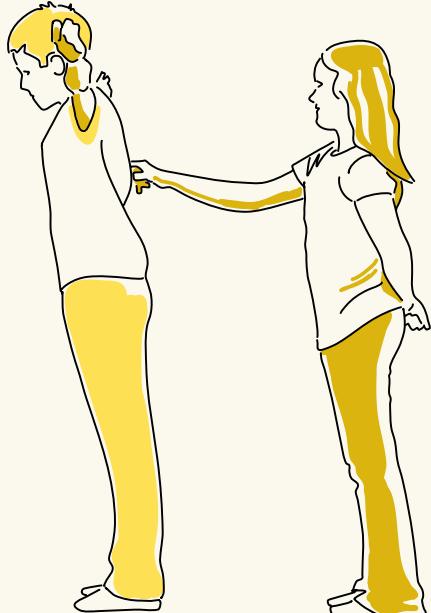
Pflücke die Äpfel vom Baum
und strecke dich so gut und
weit wie du kannst.





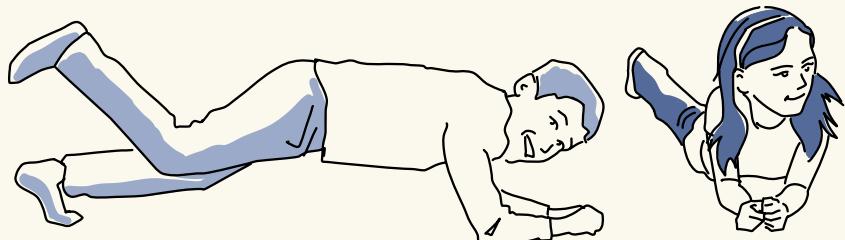
BAUM

Du stehst ganz ruhig wie ein Baum
mit geschlossenen Augen und dein
Freund oder deine Freundin ist der
Wind, der dich von allen Seiten
„anweht“.



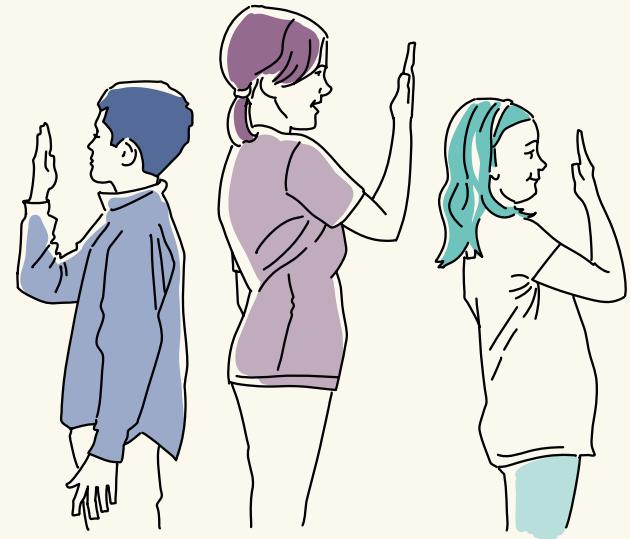
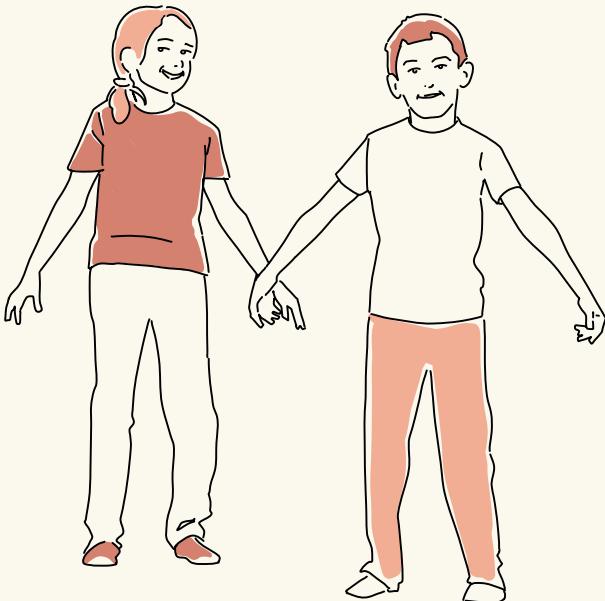
CHAMÄLEON

Marschiere wie ein Chamäleon auf
allen Vieren am Platz.



DREHE DAS BEIN

Drehe im Stehen die Oberschenkel nach außen und lass dabei die Füße fest am Boden.



ESELCHEN

Bewege deinen Kopf vor und zurück.





FLIEGER

Stehe auf einem Bein, leg dich wie ein Flieger nach vorne und schlage mit den Armen wie ein Vogel.





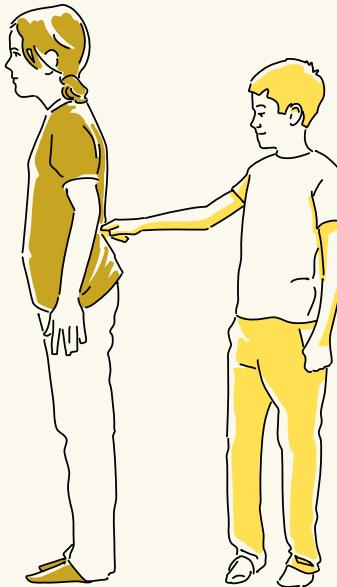
GANZ GROSS

Strecke dich so gut
du kannst!



HALTUNG

Stelle dich aufrecht hin und lass dich von
deinem Freund oder deiner Freundin
nicht wegschieben; er oder sie versucht
es mit einem Finger.



IGEL

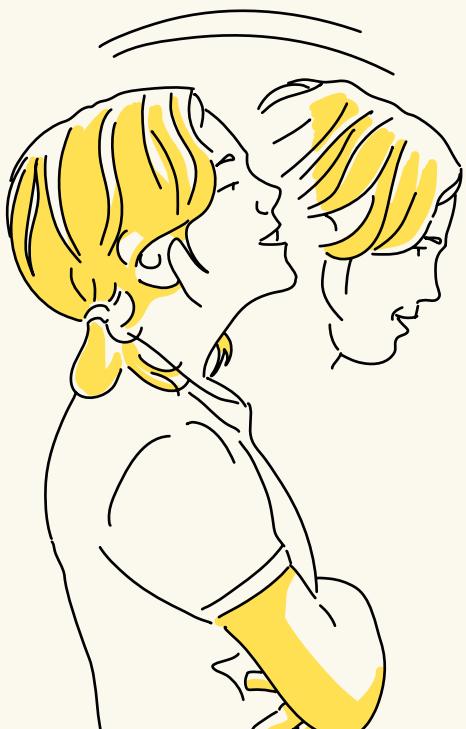


Stelle dich auf deine Zehenspitzen und leg die Unterarme am Boden ab. Lass dich von deinem Freund oder deiner Freundin nicht wegschieben.



JA

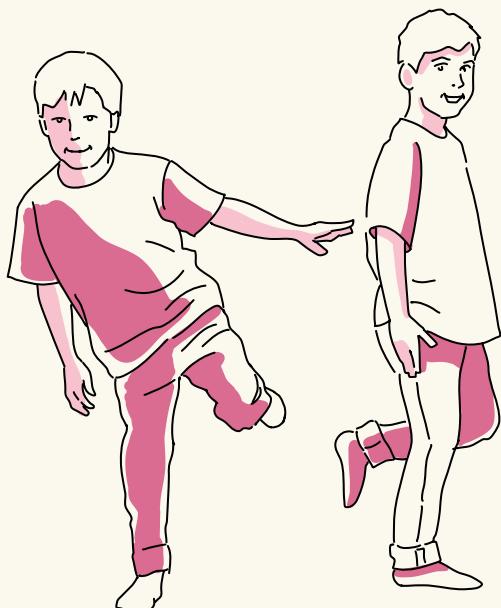
Nicke mit deinem Kopf wie beim Ja-Sagen, dabei nicht zu stark den Kopf nach vorne beugen.





KRANICH

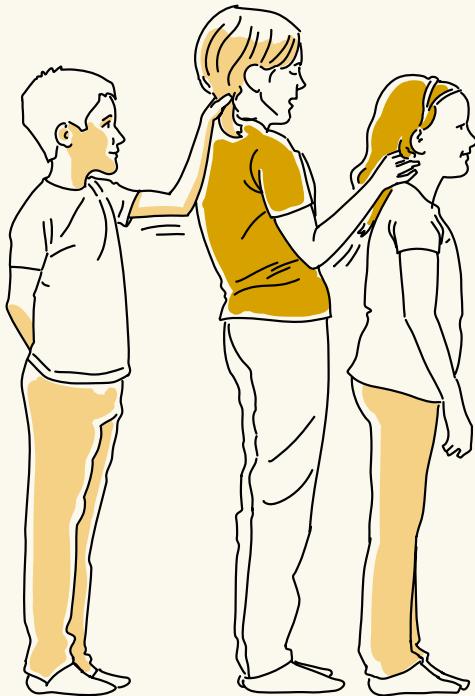
Wie lange kannst du auf
einem Bein stehen?



LINKS– RECHTS

Bewege deine Arme unterschiedlich, z.B. links mache einen Kreis,
rechts bewegst du den Arm auf und ab.





MARIONETTE

Du gehst aufrecht durch das Zimmer und dein Freund oder deine Freundin nimmt dich hinten am Nacken und zieht dich leicht in die Höhe und führt dich durch das Zimmer.



NEIN

Sag durch Kopf-
bewegungen nein!





OH, DA KOMMT DER BALL

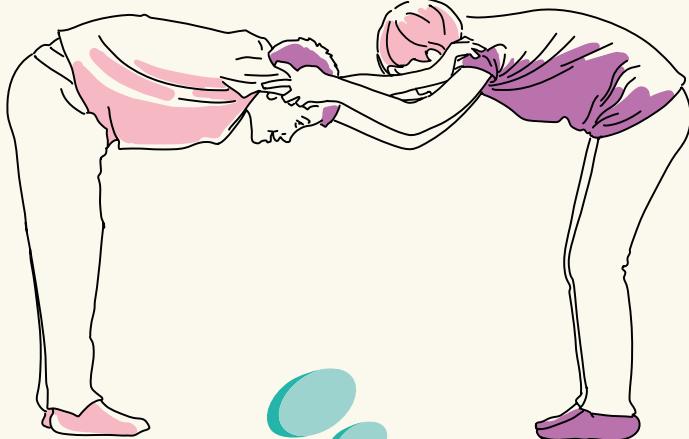
Lass dir von deinem Freund oder deiner Freundin einen Ball zurollen und fange ihn mit dem Fuß ab, währenddessen klatscht du in die Hände.





PAPIER

Versuche mit deinen Zehen ein Stück Papier zu einem Knäuel zu formen und dann wieder glatt zu streichen.



QUADRAT

Mit gestreckten Knien nach vorne beugen, bilde mit deinem Freund oder deiner Freundin gemeinsam ein Quadrat.

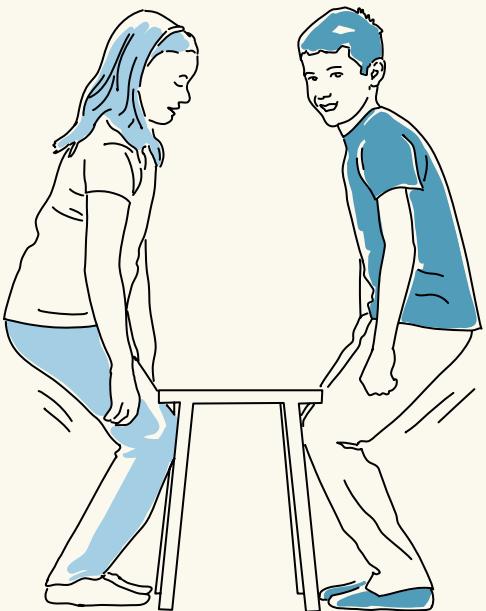


ROTIEREN

Stelle dich aufrecht hin, gehe leicht in die Knie als ob du dich hinsetzen möchtest und dann drehe deinen Oberkörper ohne deine Beine und der Popo bleibt ganz ruhig.

SESSEL

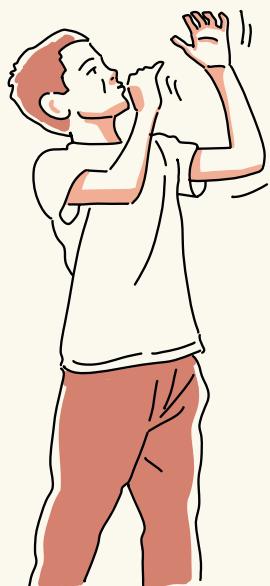
Stelle dich mit deinen Knien an einen Sessel und nun gehe in die Knie ohne den Sessel zu verschieben.





TROMPETE

Versuche wie ein Trompetenspieler alle Finger nach einander mit dem Daumen zu berühren.



FÜR DIE SCHULTER

Halte deine Arme gerade vor deinem Körper, biege die Ellbogen ab und nun versuche deine Unterarme nach außen zu drehen.

VORWÄRTS

Versuche Dich wie ein Langläufer am Stand vorwärts zu bewegen. Schwinge die Arme und Beine gegengleich.



WINDMÜHLE

Bewege deine Arme abwechselnd in einem großen Kreis nach hinten.



X-BEIN

Gehe leicht in die Knie und mache mit deinen Knien abwechselnd ein X- oder ein O-Bein.



YPSILON

Stelle dich wie ein Ypsilon hin, ein Bein auf einen kleinen Hocker und nun beuge deinen Oberkörper nach vorne.



ZITTERN

Entspanne deine Muskeln und schüttel dich.



FASZINATION STABILISATION & KOORDINATION – KÖRPER UND GEIST PFLEGEN DURCH BEWEGEN

Unser Bewegungsmotto: „Bewegen mit Lächeln und nicht mit Hecheln“

Warum?

Wir haben einen Bewegungs- und keinen Ruheapparat. Deswegen versuche viele verschiedene Bewegungsmöglichkeiten auszuprobieren, damit sich dein Körper und Geist gesund und fit entwickeln.

Stabilisation

Muskelfunktionsübungen, Wirbelsäulenübungen

Kräftigung und Mobilisierung der Muskeln und die damit verbundene Stärkung deiner Knochen, Gelenke und Wirbelsäule verhindern Probleme mit dem aktiven (Muskeln) und passiven (Knochen) Bewegungsapparat.

Durch kräftigende und bewegende Übungen bleibst du gesund, fit und voller Lebensfreude und Kraft.

Kräftige und Mobilisiere alle wichtigen Muskeln durch gezielte Übungen.

Du wirst dich kräftig wie ein Bär und zugleich sanft wie eine Katze fühlen! Unser Bewegungsmotto: „Bewegen mit Lächeln und nicht mit Hecheln“

Koordination

Zusammenspiel, Ordnung

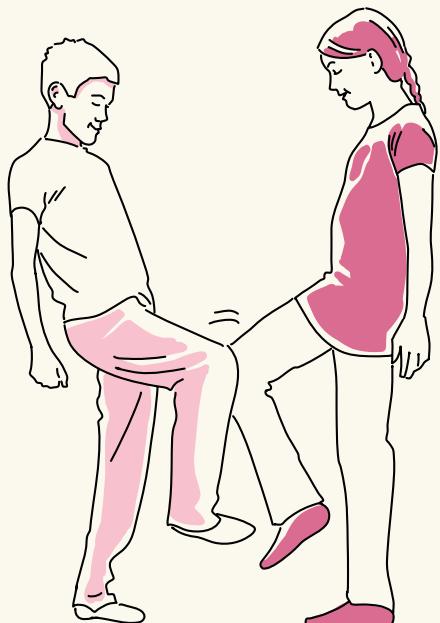
Entwickle mit vielen lustigen Bewegungsspielen deine beiden Gehirn- und Körperhälften und schaffe somit ideale Voraussetzungen für das Lernen. Du bleibst klar im Kopf und schnell mit den Armen und Beinen, also „wieselflink“ und „geschmeidig wie eine Katze“.

Mit einfachen, spielerischen und lustigen Übungen verbesserrst du das Zusammenspiel von deinen Nerven- und Muskelfasern vom Kopf bis zu der Zehe. Und du wirst geschickt wie ein Hase sowie schlau wie ein Fuchs!

Komm spiel mit, beweg dich und bleib fit. Viel Spaß beim Koordinieren und Kombinieren der Übungen, denn die körperliche Vielseitigkeit fördert die geistige Kreativität (Phantasie, Ideen) und deine körperliche Beweglichkeit fördert die geistige Beweglichkeit.

ZU ZWEIT:

Stellt euch gegenüber auf euer rechtes Bein. Die linken Knie sind gebeugt und pressen auf der Innenseite gegeneinander.
Jeweils mindestens 30 Sekunden.

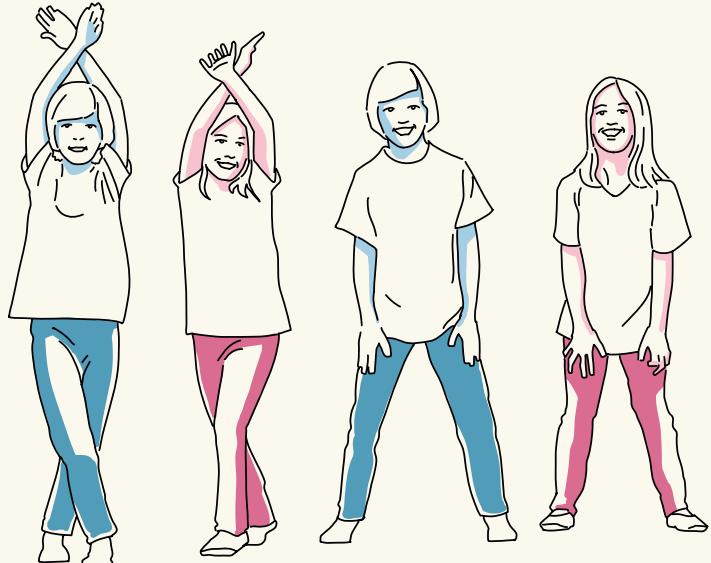
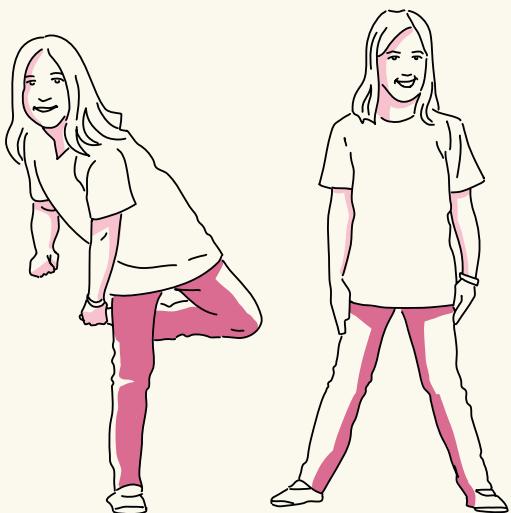


EINBEINSTAND:

Versuche (mit geschlossenen Augen) auf einem Bein zu stehen.
Mindestens 30 Sekunden, danach Standbein wechseln.

MIXER:

- Kreuze die Beine (das rechte Bein vor das linke Bein) und dann kreuze die Arme über den Kopf (rechten Arm vor den linken Arm)...
- Spring in die Grätsche und klopfe mit beiden Händen auf den Oberschenkel und dann wechsle die Seite.



SCHUHPLATTLER:

- Rechtes Standbein ist leicht gebeugt - linkes Bein in der Kniekehle aufgelegt – mit der linken Hand berühre die Fußsohle...
- Spring in die Grätsche und klopfe mit beiden Händen auf den Oberschenkel und dann wechsle die Seite.

KOMM SPRING MIT UND BLEIB FIT



HAMPELMANN:

Springe 3 – 4 Mal einen Hampelmann.

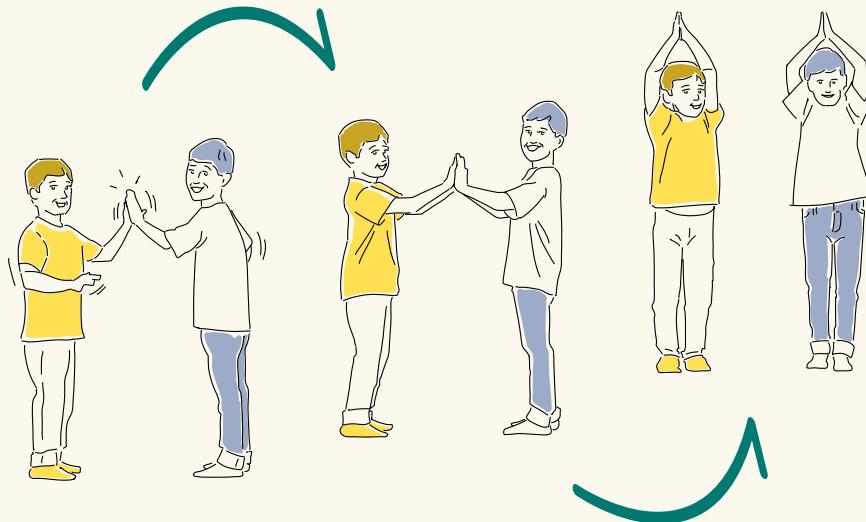


LANGLAUFSPRINGEN:

Springe 3 – 4 Mal im Langlaufschritt – diagonal – danach wechsle wieder 3 – 4 Mal.

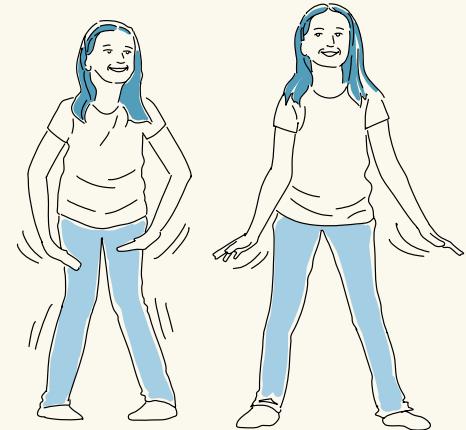
WIR ZWEI SIND JETZT MIT DABEI:

Ihr bildet Bewegungswörter – Wer schafft die meisten Bewegungswörter? Jede Übung ist ein Wort. Viel Spaß!



X UND O MACHT UNS FROH:

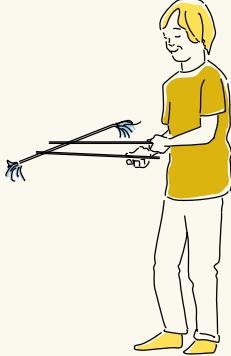
- Die Beine springen in das X (Zehenspitzen zeigen zueinander) und O (Zehenspitzen zeigen auseinander).
- Die Arme machen auch ein X (Fingerspitzen zueinander) und O (Fingerspitzen auseinander). **Springe jeweils 4 Mal.**



KOMM SPRING UND TANZ MIT MIR:

- Ihr stellt euch gegenüber und schaut euch in die Augen
- im Stehen klatscht abwechselnd eure rechte Handfläche und dann die linke Handfläche zusammen – bildet das erste Wort
- dann beide Handflächen vor euch zusammenklatschen – dann bildet das nächste Wort
- klatschen über dem Kopf – das ist dann das zweite Wort

SPRINGSCHNURSPRINGEN UND JONGLIEREN, WER KANN DAS ...



ECHT COOL!



Impressum

Herausgeber und Medieninhaber

Dachverband der
Sozialversicherungsträger
Kundmanngasse 21, 1030 Wien

Gesundheitsaktion SOS Körper
Neurologisches Zentrum
Rosenhügel
Riedelgasse 5, 1130 Wien
office@sos-koerper.at

Für den Inhalt verantwortlich

Univ. Prof. Dr. Hans Tilscher
Dr. Christoph Michlmayr
Dipl. Sptl. Dieter Pflug
Elena Wattrodt-Eckardt
Ines Appel

Redaktion

Rüdiger Puff – SOS Körper
ruediger.puff@rehwienbaumgarten.at
www.rehwienbaumgarten.at

Bearbeitung und Kontakt

Österreichische Gesundheitskasse
Service Stelle gesunde Schule NÖ
Kremser Landstraße 3
3100 St. Pölten

Design Konzept

And Then Jupiter

Druck

druck.at, 2544 Leobersdorf

2. Auflage 2022