

GESUND & MUNTER

Teil 1

Einführung/Ausgleichsprogramm



Bewegte Schule

Eine Aktion des Bundesministeriums für Unterricht und kulturelle Angelegenheiten unter Mitwirkung des Bundesministeriums für Gesundheit und Konsumentenschutz

Zukunft • Bildung • Kultur

Bedruckt auf chlorfrei gebleichtem Biotop 3, totzfrei

BM | UK

Die Arbeitsgruppe.

Bundesministerium für Unterricht und kulturelle Angelegenheiten:

- **Min.-Rat Mag. Dr. phil. Sepp Redl**
BM für Unterricht und kulturelle Angelegenheiten
Abteilung für Leibeserziehung und Schulsport
- **ORat Dr. med. Astrid Neumüller**
BM für Unterricht und kulturelle Angelegenheiten
Abteilung Medizinischer Dienst

- **Prim. Univ. Prof.-Doz. Dr. med. Alfred Engel**
Donauspital – SMZ Ost
- **Univ.-Doz. Dr. med. Ramon Baron**
Institut für Sportwissenschaften
Abteilung Prävention – Recreation
- **OA Dr. med. Renate Petschnig**
Donauspital – SMZ Ost

Bundesministerium für Gesundheit und Konsumentenschutz:

- **Min.-Rat Dr. Brigitte Svoboda**
Abteilung Gesundheitsförderung

Impressum: Für den Inhalt verantwortlich: Texte und
Übungen: Mitglieder der Arbeitsgruppe. Grafik: Studio G.T.I.,
Herr Rosenberg. Illustrationen: Peter Widmann. Herstellung:
Druckhaus Grasl, Bad Vöslau.
Wien 1998, unveränderter Nachdruck

Entwicklungsphasen

Die körperliche Entwicklung – Grundstein für die spätere Gesundheit!

Die Entwicklung vom Kleinkind zum Erwachsenen ist ein dynamischer Prozeß, der sich dadurch ausdrückt, daß sich die Körperlänge, das Körpergewicht und damit die Körperproportionen ändern (siehe Abb. 1).

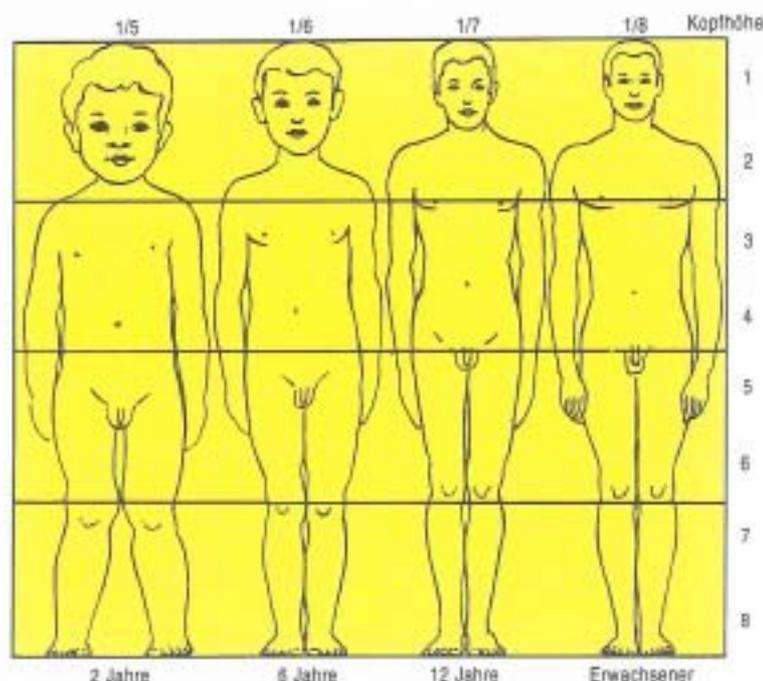
Dies geschieht mit unterschiedlicher Wachstumsgeschwindigkeit, in Abhängigkeit vom Lebensalter und vor allem vom Skeletalter. Grundsätzlich nimmt die Wachstumsgeschwindigkeit von der Geburt an ab. Dabei unterscheiden sich Mädchen und Buben nicht wesentlich. Erst in der Phase des Längenwachstums treten erhebliche Unterschiede auf. Bei Mädchen tritt diese Phase früher ein (ca. ab dem 11. Lebensjahr) und die Wachstumsgeschwindigkeit ist deutlich langsamer als bei den Buben, bei denen die Phase des Längenwachstums um das 14. Lebensjahr beginnt. In diesem Zeitabschnitt ist nochmals ein Anstieg der Wachstumsgeschwindigkeit gegeben, der dem im 4. Lebensjahr entspricht. Der Wachstumsgipfel liegt physiologisch bei den Mädchen zwischen dem 11. und 14., bei den Knaben zwischen dem 12. und 16. Lebensjahr (siehe Abb. 2).

Kritische Lebensabschnitte für den Stütz- und Bewegungsapparat sind die Altersbereiche zwischen dem 5. und 7. Lebensjahr, sowie die Phase des Längenwachstums.

Kritische Phase I.

Das größte Längenwachstum verzeichnet das Kleinkind innerhalb der ersten 2 Lebensjahre. Dann nimmt das Längenwachstum pro Jahr deutlich ab. Um das 5. Lebensjahr kommt es zusätzlich zu einer Änderung der Lebensform. Aus dem spielerisch aktiven Kindergartenkind wird ein Schulkind. Die Reduzierung der Zeit für Bewegung und damit verbunden eine verminderte Herz-Kreislauf- und muskuläre Belastung zeigt ihre Auswirkungen auf den Stütz- und Bewegungsapparat und auf das Herz-Kreislaufsystem sowie auf Koordination und Motorik.

Damit ist der Grundstein für die Entwicklung einer Haltungsschwäche bis hin zu einem Haltungsschaden gelegt. Dies trifft vor allem auf muskelschwache Kinder zu. Für einen mangelhaften Leistungszustand der Muskulatur sind neben der unzureichenden Bewegung auch andere Faktoren wie z. B. falsches Verhalten im Alltag (Sitzen vor dem Fernsehapparat), physiologisch schlecht gestaltete Schulmöbel, Tragen von zu schweren bzw. falsches Tragen von Schultaschen usw., mitverantwortlich.



Einführung

Stundenlanges Sitzen in der Schule, teilweise auf unphysiologisch geformten Sesseln mit falschem Verhältnis zur Schreibplattenhöhe, zwingen der Wirbelsäule förmlich eine fehlerhafte Haltung auf.

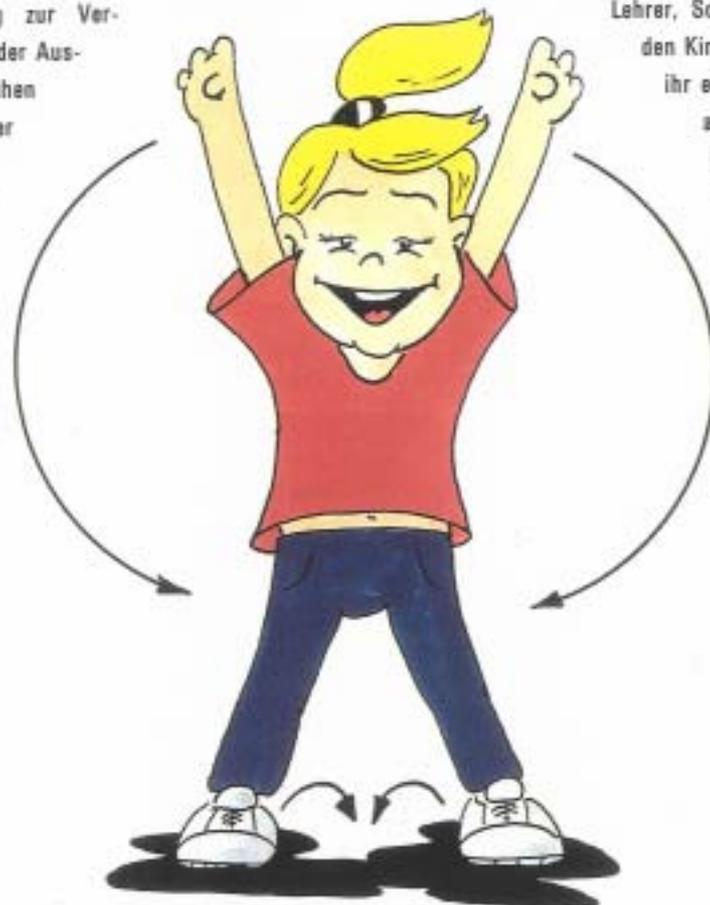
Das ungesunde Dauersitzen setzt sich am Nachmittag während der Aufgabenzeit und auch bei passivem Freizeitverhalten fort. Mangelnde Erlebnismöglichkeiten im familiären Umfeld führen bei vielen Schülern zu einer Verminderung der Bewegungsfähigkeit, vor allem, was die Gewandtheit und Geschicklichkeit betrifft. Dieser Umstand bedingt mangelndes Selbstvertrauen und führt dazu, daß komplexe Bewegungsaufgaben richtiggehend gemieden werden. So entstehen Defizite, die der Sportunterricht allein nicht mehr ausgleichen kann. Ein Kind, das durch fehlende Erfolgserlebnisse (auch) im motorischen Bereich zu keiner positiven Selbsteinschätzung gefunden hat, wird sich im Kreis der Gleichaltrigen nur schwer wohlfühlen.

Der günstigste Lebensabschnitt für das motorische Lernen ist das Alter zwischen 6 und 10 Jahren: was hier nicht erlebt und erlernt werden kann, steht dem Erwachsenen nicht mehr oder nur in sehr eingeschränktem Umfang zur Verfügung. Versäumnisse in der Ausbildung der motorischen Grundlagen, z. B. der Schnelligkeit, der Gelenkigkeit, des Gleichgewichtes und der koordinativen Fähigkeiten, darüber hinaus auch der

Kraft oder der Ausdauer, sind nicht mehr aufzuholen. Daher soll jedem Kind die Möglichkeit gegeben werden, auch im körperlichen Bereich so gebildet zu werden, daß es eine nicht beeinträchtigte Lebensführung erwartet.

Gerade der Grundschullehrer als Gesamtlehrer ist besonders befähigt, Zusammenhänge des Geistigen und Körperlichen kindgemäß zu vermitteln. Er darf sich nicht am Wissenstoff allein orientieren, sondern ist aufgefordert, auch die entsprechende Körpererfahrung miteinzubeziehen. Sowohl Sachunterricht, als auch Musikunterricht sollen Ausgangspunkte für eine positive Einstellung zu Körper und Gesundheit darstellen, wie auch der Unterricht aus Leibesübungen selbst. Die tägliche Bewegungszeit sollte selbstverständlich sein. Lehrer/innen und Schularzt müssen mit den Eltern ein Bündnis eingehen, um die Kinder davon zu überzeugen, daß Gesundheit keine Selbstverständlichkeit ist. Daß man viel mehr über seinen Körper Bescheid wissen, ihn (be)achten sollte. In der Schule wie auch zuhause gibt es genug Möglichkeiten, sich zu bewegen und dem langen, erzwungenen Stillsitzen zu begegnen.

Lehrer, Schularzt und Eltern müssen den Kindern Beispiele geben: durch ihr eigenes Verhalten, zumindest aber durch jenes Maß an Bewegungserziehung, das eine sinnvolle Unterstützung der Entwicklung der körperlichen Leistungsfähigkeit bedeutet.



Richtlinien für die Entwicklung motorischer Grundeigenschaften.

Ausdauer:

Die allgemeine Ausdauerleistungsfähigkeit ist ab dem 8. Lebensjahr günstig zu beeinflussen. Das Ziel ist eine allgemeine Körperertüchtigung und eine positive Wirkung auf das Herz-Kreislaufsystem. Für eine ausreichende Dauerbelastung sind beim Kind 15 – 30 Minuten Training, 2 – 3 x pro Woche, mit 70 – 80 % der maximalen Herzfrequenz notwendig.

Kräftigung:

Kinder zwischen dem 7. – 10. Lebensjahr haben eine schwache Haltemuskulatur bei gut ausgeprägter Flexibilität. Durch die Kräftigung der Muskulatur soll eine Stabilisierung von Becken und Wirbelsäule sowie ein Ausgleich von Muskelungleichgewichten erreicht werden. Günstig ist ein Training für die Muskulatur des Becken- und Schultergürtels, 3 x pro Woche ohne Zusatzgewicht, beginnend mit 8 Wiederholungen, steigend auf 24 Wiederholungen.

Flexibilität:

Kinder zwischen dem 7. – 10. Lebensjahr haben eine gut ausgebildete Flexibilität. Das Ziel der Dehn- und Mobilisationsübungen ist eine Erhaltung der Flexibilität und ein Vorbeugen von Muskelungleichgewichten. Wichtig ist ein regelmäßiges Durchbewegen nach längerem Sitzen.

Übungstips

Ausdauer:

Mittleres Tempo, versuchen 2 Minuten gleichmäßig zu halten.

Kräftigung:

Langsam üben, nicht schwinghaft. Während des Anspannens ruhig und gleichmäßig atmen, auf 3 Serien steigern.

Dehnen – Mobilisieren

Langsam üben, nicht wippen. Beim Dehnen dürfen keine Schmerzen entstehen. Endposition 10 – 15 Sekunden halten.

Koordination – Entspannung

Bei Entspannungsübungen gesamte Muskulatur möglichst locker lassen. Bei Koordinationsübungen möglichst exaktes Ausführen der Übungen.

Koordination:

Die optimale Zeit der Entwicklung der koordinativen Fähigkeiten liegt zwischen dem 7. und 10. Lebensjahr. Durch die Schulung dieser Grundeigenschaften werden die Bewegungsabläufe harmonischer, die Bewegungen komplexer, die Kinder geschickter und damit wird das Verletzungsrisiko gesenkt. Günstig für die Schulung der Koordination sind Ballspiele, Ballübungen aus der Gymnastik, Balanceübungen, Klettern, Bewegungskombinationen und Gegenbewegungen einzelner Körperteile.

Eine Belastungssteigerung sollte zuerst über eine Erhöhung der Zahl der Trainingseinheiten, dann über eine Umfangserhöhung und erst zuletzt über eine Anhebung der Intensität erfolgen.

Täglich bewegen.

Die einzelnen motorischen Grundeigenschaften des Kindes entwickeln sich phasenmäßig. Dies bedeutet, daß zu bestimmten Zeiten eine organische Bereitschaft des Kindes für die Trainierbarkeit bestimmter motorischer Grundeigenschaften besteht. Die Kunst liegt nun in der Auswahl und der Ausgewogenheit der richtigen Übungen, die das Kind zu dem jeweiligen Zeitpunkt besonders fordern. Kinder sind normalerweise aktiver als Erwachsene und körperliche Belastungen werden von ihnen als weniger anstrengend empfunden. Darüberhinaus zeichnen sie sich durch eine raschere Erholungsfähigkeit aus. Kinder sollten daher gefordert werden, es muß aber ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Belastung und Belastbarkeit bestehen. Das Problem der Haltungsschwäche liegt nicht nur in einer schulischen Überforderung, gekennzeichnet durch zu langes unphysiologisches Sitzen, sondern in einer ständigen Unterforderung und einer einseitigen Belastung der Kinder, gekennzeichnet durch Mangel an Bewegung sowohl in der Schule als auch in der Freizeit.

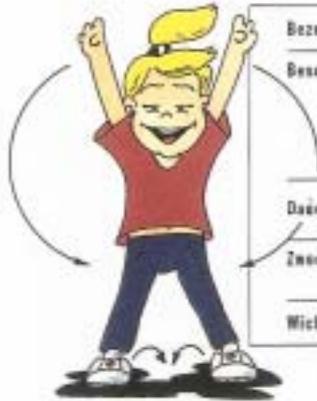
Die nachfolgend vorgestellten Übungen stellen ein Ausgleichsprogramm dar und können einen effektiven Turnunterricht oder eine aktive Freizeitgestaltung nicht ersetzen. Vielmehr sollen sie ein Beitrag zur Entwicklung eines besseren Körperbewußtseins der Kinder sein. Die Erziehung des Kindes zum Körperbewußtsein ist daher nicht nur Aufgabe der Schule, sondern eine partnerschaftliche Aufgabe für Eltern und Lehrer.



Bezeichnung:	Skisprünge
Beschreibung:	Schrittsprünge (abwechselnd linker und rechter Fuß vor), dabei Armbewegungen in entgegengesetzter Richtung.
Dauer:	mindestens 2 Minuten.
Zweck:	positive Wirkung auf d. Herz-Kreisl.-System, Koordination.
Wichtig:	mittleres Tempo.



Bezeichnung:	Vor – zurück
Beschreibung:	Mit beiden Beinen gleichzeitig vor und zurück springen.
Dauer:	mindestens 2 Minuten.
Zweck:	positive Wirkung auf das Herz-Kreislauf-System.
Wichtig:	mittleres Tempo, Oberkörper gerade lassen.



Bezeichnung:	Hampelmann
Beschreibung:	Aus dem Stand in die Grätsche hüpfen und dabei die Hände über dem Kopf zusammenklatschen.
Dauer:	mindestens 2 Minuten.
Zweck:	positive Wirkung auf das Herz-Kreislaufsystem.
Wichtig:	mittleres Tempo.



Bezeichnung:	Pferdegalopp
Beschreibung:	Auf der Stelle laufen, dabei die Knie bis zur Brust anheben.
Dauer:	mindestens 2 Minuten.
Zweck:	positive Wirkung auf das Herz-Kreislauf-System.
Wichtig:	mittleres Tempo.



Bezeichnung:	Klettern
Beschreibung:	Abwechselnd mit dem linken und rechten Fuß auf den Sessel steigen.
Dauer:	mindestens 2 Minuten.
Zweck:	positive Wirkung auf das Herz-Kreislauf-System, Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur.
Wichtig:	mittleres Tempo, Rücken gerade lassen.



Bezeichnung:	Hase und Igel
Beschreibung:	Auf der Stelle laufen und dabei die Fersen bis zum Gesäß bringen.
Dauer:	mindestens 2 Minuten.
Zweck:	positive Wirkung auf das Herz-Kreislauf-System.
Wichtig:	mittleres Tempo.



Bezeichnung:	Radfahren
Beschreibung:	Auf einen Sessel setzen und mit beiden Beinen Radfahrbewegungen nachahmen.
Dauer:	mindestens 2 Minuten.
Zweck:	positive Wirkung auf das Herz-Kreislauf-System, Kräftigung der Oberschenkel- und der Bauchmuskulatur.
Wichtig:	mittleres Tempo.



Bezeichnung:	Twist
Beschreibung:	Im Hüften Oberkörper und Beine in entgegengesetzter Richtung drehen.
Dauer:	mindestens 2 Minuten.
Zweck:	positive Wirkung auf das Herz-Kreislauf-System.
Wichtig:	mittleres Tempo, Kopf und Oberkörper folgen den Armen.



Bezeichnung:	Eisweiz
Beschreibung:	Im Stehen einen Arm nach oben strecken, den anderen Arm unter seitlicher Neigung des Oberkörpers in Richtung Boden ziehen.
Anzahl:	links und rechts 10 Wiederholungen, 10 Sek. halten.
Zweck:	Dehnen der seittl. Rumpfmuskulatur u. d. Kapuzenmuskels.
Wichtig:	langsam üben.



Bezeichnung:	Links - rechts
Beschreibung:	Im Sitzen Oberkörper nach links und rechts drehen, die Hände ruhen dabei auf den Schultern.
Anzahl:	10 Wiederholungen.
Zweck:	Mobilisation der Wirbelsäule.
Wichtig:	Kopf in Drehrichtung mitnehmen.



Bezeichnung:	Apfelpflücken
Beschreibung:	Im Sitzen Arme in die Höhe heben und mit den Händen abwechselnd versuchen, einen „Apfel“ zu erreichen.
Anzahl:	10 Wiederholungen.
Zweck:	Dehnen der Rückenstrecker.
Wichtig:	nicht ins Hohlkreuz fallen.



Bezeichnung:	Katzenbuckel
Beschreibung:	Auf einen Sessel knien, die Arme dabei auf der Sitzfläche abstützen und den Rücken abwechselnd rund und gerade machen.
Anzahl:	10 Wiederholungen.
Zweck:	Mobilisation der Brustwirbelsäule.
Wichtig:	nicht ins Hohlkreuz fallen, Blick auf den Boden.



Bezeichnung:	Lokomotive
Beschreibung:	Einen Fuß mit der Ferse auf den Sessel stellen, Knie bei geradem Rücken abwechselnd beugen und strecken.
Anzahl:	links und rechts 10 Wiederholungen.
Zweck:	Dehnen des Hüftbeugers und der Kniebeugmuskulatur.
Wichtig:	Rücken gerade lassen.



Bezeichnung:	Eslein streck dich
Beschreibung:	Mit gestreckten Armen verübergebogen an der Tischkante anhalten und bei geradem Rücken den Oberkörper senken und halten.
Anzahl:	10 Wiederholungen, 10 Sekunden halten.
Zweck:	Dehnen des großen Brustmuskels.
Wichtig:	Rücken bleibt gerade, Brustbein in Richtig, Boden drücken.



Bezeichnung:	Zuschauer
Beschreibung:	Auf eine Hand setzen, mit d. anderen Hand den Kopf seitlich umfassen u. langsam den Kopf zur Schulter ziehen.
Anzahl:	links und rechts 10 Wiederholungen, 10 Sek. halten.
Zweck:	Dehnen des Kapuzenmuskels.
Wichtig:	nicht am Kopf zerren.



Bezeichnung:	Hula-Hula
Beschreibung:	Mit dem Becken nach vorne und nach hinten kippen.
Anzahl:	10 Wiederholungen.
Zweck:	Mobilisation der Lenden-Becken-Region.
Wichtig:	langsam üben.



Bezeichnung:	Skiabfahrt
Beschreibung:	An der Lehne eines Sessels anhalten, eine leichte Hockposition einnehmen und halten.
Anzahl:	10 Wiederholungen.
Zweck:	Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur.
Wichtig:	nicht ins Hohlkreuz fallen, Position mind. 15 Sek. halten.



Bezeichnung:	Kreuz - quer
Beschreibung:	Hände im Nacken verschränken und im Sitzen abwechselnd den linken Ellbogen zum rechten Knie führen und umgekehrt.
Anzahl:	10 Wiederholungen.
Zweck:	Kräftigung der schrägen Bauchmuskulatur.
Wichtig:	langsam üben.



Bezeichnung:	Hahnsitzen
Beschreibung:	Schrittstellung, Unterarm auf den Oberschenkel abstützen, dabei Rücken gerade halten und mit dem anderen Arm Sägebewegungen nachahmen.
Anzahl:	links u. rechts 10 Wiederholungen.
Zweck:	Kräftigung des Sägemuskels.
Wichtig:	Oberkörper gerade lassen und langsam üben.



Bezeichnung:	Seehund
Beschreibung:	Auf einem Sessel abstützen und dabei rücklings Liegestützstellung einnehmen, jetzt Arme biegen und strecken.
Anzahl:	10 Wiederholungen.
Zweck:	Kräftigung der Schulterblattfixatoren u. d. Armmuskulatur.
Wichtig:	Bauch- und Gesäßmuskulatur dabei anspannen.



Bezeichnung:	ABC
Beschreibung:	Im Sitzen mit gestrecktem Bein einen Buchstaben des Alphabets in die Luft schreiben.
Anzahl:	links u. rechts 10 Wiederholungen.
Zweck:	Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur.
Wichtig:	das Bein nicht am Boden absetzen.



Bezeichnung:	Riese
Beschreibung:	Arme über den Kopf strecken und auf die Zehegipfen stellen, gleichzeitig dabei so groß wie möglich machen.
Dauer:	10 Wiederholungen.
Zweck:	Kräftigung der Wadenmuskulatur.
Wichtig:	Spannung des gesamten Körpers, mind. 10 Sek. halten.



Bezeichnung:	Akrobat
Beschreibung:	Sitzposition einnehmen, Arme durchstrecken und dabei den gesamten Körper von der Sitzfläche des Sessels abheben.
Anzahl:	10 Wiederholungen.
Zweck:	Kräftigung d. Armmuskulatur.
Wichtig:	mindestens 5 Sekunden halten.



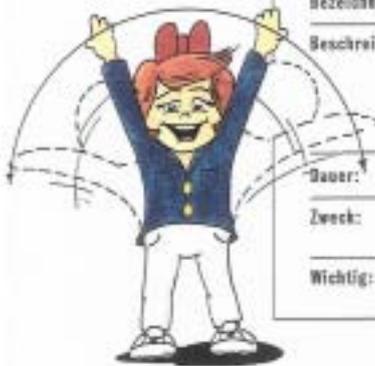
Bezeichnung:	Vogeltanz
Beschreibung:	Angewinkelte Arme seitlich heben und senken.
Anzahl:	10 Wiederholungen.
Zweck:	Kräftigung des Deltamuskels.
Wichtig:	Arme bis zur Horizontalen heben.



Bezeichnung:	Luftkissen
Beschreibung:	Fenster öffnen, einatmen. Arme dabei seitlich ausstrecken, ausatmen und gleichzeitig den Oberkörper nach vorne zusammensinken lassen.
Dauer:	30 Sekunden
Zweck:	Entsp. der Rückenmuskulatur, Mobilisation d. Wirbelsäule.
Wichtig:	langsam abrollen, nicht wippen.



Bezeichnung:	Hin - her
Beschreibung:	Gerade stehen, gestreckt vorneigen und die Arme vor dem Körper hin und her schwingen.
Dauer:	30 Sekunden
Zweck:	Auslockern.
Wichtig:	mit geradem Rücken üben.



Bezeichnung:	Baum im Wind
Beschreibung:	Gerade stehen, Arme nach oben strecken, Oberkörper hin und her bewegen und den Platz dabei nicht verlassen.
Dauer:	30 Sekunden
Zweck:	Entsp. d. Rückenmuskulatur, Mobilisation der Wirbelsäule.
Wichtig:	Oberkörper kann auch n. vorne und zurück bewegt werden.



Bezeichnung:	Storch
Beschreibung:	Auf das rechte Bein stellen und das linke Bein mit dem linken Arm zum Gesäß ziehen, gleichzeitig den rechten Arm nach oben strecken.
Dauer:	links und rechts 30 Sekunden
Zweck:	Koordination.
Wichtig:	nicht ins Hohlkreuz fallen.



Bezeichnung:	Pappe
Beschreibung:	Im Stehen langsam den Kopf, dann den Oberkörper vorne überbeugen und langsam wieder aufrichten. Arme dabei locker pendeln lassen.
Dauer:	30 Sekunden
Zweck:	Entsp. d. Rückenmuskulatur, Mobilisation der Wirbelsäule.
Wichtig:	Wirbel für Wirbel abrollen, nicht federn.



Bezeichnung:	Dorrrüchen
Beschreibung:	Auf einen Stuhl setzen und dabei die Arme am Tisch verschränken, anschließend den Kopf auf die verschränkten Arme legen.
Dauer:	30 Sekunden
Zweck:	Entspannung der Nacken- und Augenmuskulatur.
Wichtig:	ruhig und gleichmäßig weiteratmen.



Bezeichnung:	Clown
Beschreibung:	Gleichzeitig mit der rechten Hand das linke Ohr und mit der linken Hand an die Nasenspitze fassen und umgekehrt.
Dauer:	30 Sekunden
Zweck:	Koordination.
Wichtig:	Übungstempo steigern.



Bezeichnung:	Disco
Beschreibung:	Arme und Beine ausschütteln.
Dauer:	30 Sekunden
Zweck:	Auslockern.
Wichtig:	Muskulatur ganz locker lassen.

An die Lehrer/innen!

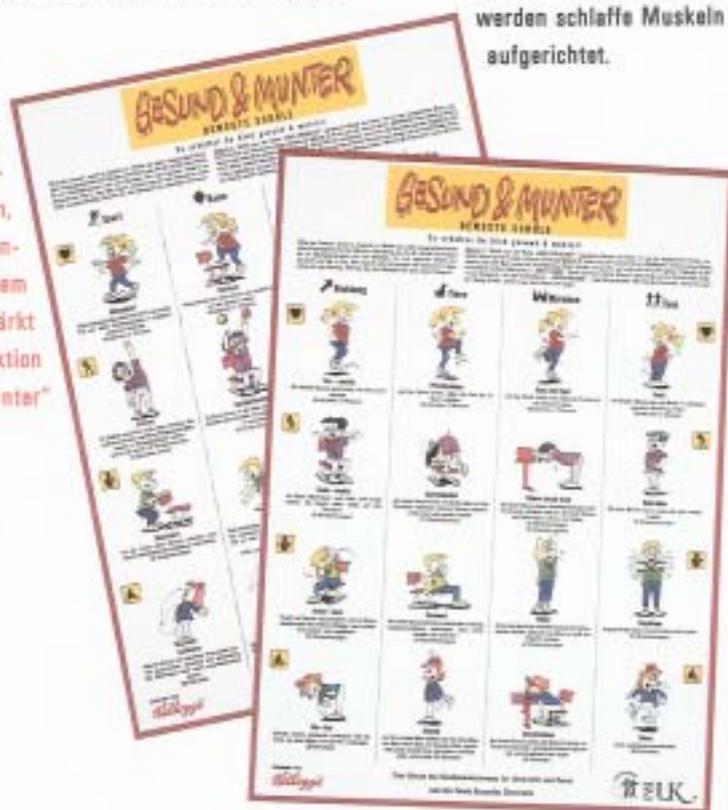
Allen Volksschulen gehen im Laufe des Schuljahres nacheinander zwei Plakate zu, die je vier Übungen in vier Übungsgruppen beinhalten. Diese Übungen sind mit dem Quartettspiel, das ebenfalls zur Verfügung gestellt wird, ident. Die Schüler/innen sollen lernen, die Übungen selbst auszuwählen und nach Lust und Laune zu absolvieren.

Die Lehrer/innen sollen den Zeitpunkt erkennen, wann es günstig wäre, den Unterricht durch eine kurze Bewegungseinheit zu unterbrechen. Die Übungen sollen daher nicht in der Pause gemacht werden, sondern mithelfen, daß der Unterricht anschließend unter besseren Bedingungen stattfinden kann. Im Turnunterricht kann auf die Übungen Bezug genommen und ihr Sinn erläutert werden.

Zusammen mit dem eigentlichen Sportunterricht sollte daher den Schüler/innen eine tägliche Bewegungszeit zur Verfügung stehen.

„Gesund und Munter“ in den Volksschulen, im Rahmen der Aktion „Bewegte Schule“ soll nicht den Turnunterricht ersetzen, sondern durch ein zusätzliches Bewegungsangebot ergänzen.

Besonders wichtig!
Die Mithilfe der Lehrer/innen durch unterstützende Erklärungen, Anweisungen, Aufmunterungen und vor allem des Mitmachens, verstärkt den Erfolg der Aktion „Gesund und Munter“ wesentlich!



An die Schüler/innen!

So erhält Ihr Euch gesund & munter:

Öffnet die Fenster, wenn es möglich ist. Wählt aus jeder waagrechten Reihe (ein Trainingsbereich) des Plakates eine Übung aus, die Euch gefällt. So erhält man ein Übungsprogramm mit vier Übungen, die sich ergänzen. Ändert die Auswahl von Tag zu Tag.

Übt jeden Tag, jedoch langsam und kontrolliert! Atmet ruhig und gleichmäßig. Beachtet bei den Übungen die Hinweise!

Schritt 1:

Wählt aus der Reihe „HERZ-KREISLAUF“ irgendeine Übung aus und führt sie mit der angegebenen Dauer durch. Damit kommt der Kreislauf richtig in Schwung!

Schritt 2:

Nehmt aus der zweiten Reihe „DEHNUNG“ eine beliebige Übung heraus und haltet Euch genau an die Anleitung. Damit werden verspannte und verkürzte Muskeln gedehnt.

Schritt 3:

Die dritte Reihe enthält Übungen zur „KRÄFTIGUNG“. Damit werden schlaife Muskeln gekräftigt und die Wirbelsäule aufgerichtet.

Schritt 4:

Aus der letzten Reihe „ENTSPANNUNG“ eine Übung wählen. Wenn Ihr Euch bemüht, könnt Ihr nach der Übung wieder aufmerksam dem Unterricht folgen.

Übungsquartett

Spielerisch lernen mit dem Quartett.

Das Quartett setzt sich aus 8 x 4 Spielkarten zusammen.
Aus jeder der 4 Hauptgruppen wird jeweils 1 Übung unter

einem bestimmten Symbol (z. B. Tanz) herausgegriffen. Die
Symbole bedeuten:



Tanz:

Twist, Hula-Hula, Vogeltanz und Disco.



Zirkus:

Radfahren, Zuschauer, Akrobat, Clown.



Spiel:

Hampelmann, Lokomotive, ABC, Puppe.



Richtung:

Vor – zurück, Links – rechts, Kreuz – quer, Hin – her.



Baum:

Baumklettern, Apfelpflücken, Holzsägen, Baum im Wind.



Tiere:

Pferdegalopp, Katzenbuckel, Seehund, Storch.



Sport:

Schilanglauf, Eistanz, Schiabfahrt, Luftholen.



Märchen:

Hase und Igel, Eslein streck dich, Riese, Dornröschen.

Übungsquartett

Spielanleitung:

Die Karten werden gemischt und an wenigstens 3 Spieler gleichmäßig verteilt. Der links vom Kartengeber sitzende Spieler fragt nun einen anderen Mitspieler nach einer Karte, die ihm zur Vervollständigung seines Quartetts fehlt. Erhält er diese Karte, kann er diesen Mitspieler weiter nach anderen ihm fehlenden Karten befragen. Erst wenn der Befragte eine geforderte Karte nicht besitzt, darf er seinerseits weitere Mitspieler nach fehlenden Karten befragen. Gewinner ist, wer die meisten vollständigen Quartette ablegen konnte.

Spielvorschläge:

Variante 1: Der Sieger jedes Spieles darf ein Quartett aussuchen, dessen Übungen die Verlierer gemeinsam turnen müssen.

Variante 2: Der Sieger jedes Spieles sucht aus allen Quartetten 4 Übungen aus, wobei alle 4 Grundsymbole (Herz-Kreislauf, Dehnung, Kräftigung und Entspannung) vertreten sein müssen. In diesem Fall nimmt auch der Sieger an den Übungen teil.

Variante 3: Nach Beendigung des Spieles wählt jeder Spieler aus seinen Quartetten eine Übung seiner Wahl aus, die der Sieger vorturnen darf.

Eine weitere Variante des Quartetts:

Wenn die Übungen gut bekannt sind, zieht ein Kind eine Karte und stellt die Übung dar. Die anderen sollen die Übung erraten und benennen. Der Sieger darf als nächster eine Karte ziehen.

Anregungen für den Spielleiter:

Der Spielleiter motiviert die Kinder, weitere Symbolgruppen gemeinsam zur Erweiterung des Spiels zu erarbeiten (ev. auch Herstellung eines eigenen Klassen- bzw. Schulquartetts.) Die Schüler sollen die Übungen nach ihrem Empfinden Musikstücken unterschiedlicher Rhythmen zuordnen.

Durch Einsatz von Musikinstrumenten (z. B. Tambourin) kann der Bewegungsrhythmus verstärkt und somit bewußt gemacht werden. Manche Symbolgruppen (z. B. Zirkus, Baum, Tiere...) eignen sich auch für den Einbau in den Sachunterricht.



An die Schulärzte!

Seit Jahren ist eine Zunahme von Haltungsschwächen und Haltungsschäden bei Kindern und Jugendlichen festzustellen. Die Haltungsschäden der Kinder legen den Grundstein für die Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates im Erwachsenenalter, die bereits jetzt besorgniserregende Ausmaße annehmen und Folgekosten in zweistelligen Schilling-Milliardenbeträgen pro Jahr verursachen. Alle sind aufgerufen, dieser Entwicklung Einhalt zu gebieten und vorbeugende Maßnahmen zu setzen: Eltern, Lehrerinnen, Lehrer, Schulärztinnen, Schulärzte und natürlich auch die Kinder selbst.

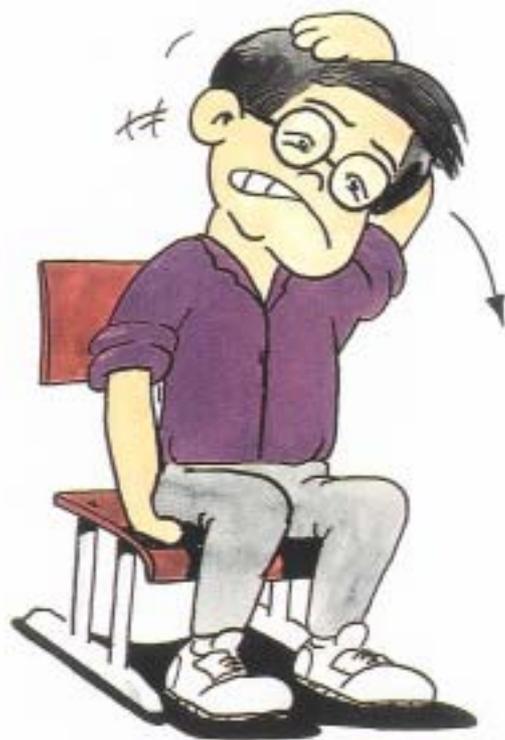
Die Aufgabe der Schulärzte liegt in der Untersuchung der Kinder, der Erhebung der Befunde und in der Mitarbeit bei der Planung und Durchführung vorbeugender Maßnahmen. Jede Möglichkeit muß ergriffen werden, den Tagesablauf und die Lebenswelt des Kindes so zu gestalten, daß den Aspekten der Erhaltung und Förderung der Gesundheit in der Schule besonderes Augenmerk gewidmet wird. Da die Kinder in unserer Zivilisation durch die Anforderungen des Unterrichts gezwungen sind, stundenlang zu sitzen, ist es dringend erforderlich, durch entsprechende Gestaltung des Unterrichts und der Freizeit dem natürlichen Bewegungsdrang des Kindes und den absolut notwendigen Entwicklungsreizen Raum zur Entfaltung zu geben.

Das vorgestellte Übungsprogramm sollte zu einem unverzichtbaren Teil des Unterrichts in einer „Bewegten Schule“ werden, damit die gesunde Entwicklung eines Kindes an seinem Arbeitsplatz Schule gewährleistet ist.

Für die Gesundheit der Kinder ist jedoch nicht nur eine ausreichende Bewegungsmöglichkeit notwendig, ergänzend muß die Schule bei der Planung und Erhaltung des Schulbaues und vor allem bei der Einrichtung mit Schulmobiliar die Gesunderhaltung des Kindes im Auge behalten. ÖNORM-gerechte Schultische und Sessel fördern nicht nur die Gesunderhaltung der Wirbelsäule, auch die schulischen Leistungen können durch Freisetzung von Energie aufgrund der Entlastung des Stütz- und Bewegungsapparates verbessert werden.

Alle angeführten Maßnahmen zur Erhaltung der körperlichen Gesundheit müssen durch Eingehen auf die psychischen und sozialen Bedürfnisse ergänzt werden, damit die Ziele der Aktion „Bewegte Schule“ – körperliches, psychisches und soziales Wohlbefinden der Schülerinnen und Schüler – erreicht werden können. Nur durch Zusammenarbeit von Eltern, Lehrerinnen, Lehrern, Schulärztinnen und Schulärzten kann unser gemeinsames Ziel, den Kindern eine glückliche und gesunde Zukunft zu ermöglichen, realisiert werden.





GESUND & MUNTER

Übersicht

Teil 1: Einführung/Ausgleichsprogramm

Teil 2: Wertvolle Spiele

Teil 3: Funktionelle Tests
(bei „Klug & Fit“ als Heft 2 erschienen)

Teil 4: Schulmöbel und Schultasche

Teil 5: Bewegte Pause

Teil 6: Bewegte Freizeit (in Vorbereitung)

Teil 7: Olympische Tage in der Volksschule