

## Gesunde Parks – Schwerpunkt Bewegung

### Arbeitsblatt zur Gesundheitsförderungs-Aktivität

# GESUNDE BEWEGUNG FÜR KINDER

## I. WORUM GEHT ES?

Gesunde Bewegung für Kinder bedeutet mehr als Sport. Viele Kinder müssen den Weg zu Bewegung erst finden. Generell kann es in einem ersten Schritt auch darum gehen, sich mit dem eigenen Körper zu befassen und diesen erst einmal kennen zu lernen.

Manchen Kindern fehlt es an Möglichkeiten, sich (draußen) zu bewegen und sie erfahren dadurch gesundheitliche Nachteile. Es heißt, dass die als Kind erworbenen Bewegungsfähigkeiten praktisch nicht mehr verloren gehen – sie sind die Grundlage für ein aktives und gesundes Erwachsenenleben (Quelle: Fonds Gesundes Österreich). Die Bewegungsempfehlungen für Kinder sind laut FGÖ bei insgesamt 60 Minuten täglich. Bei Kindern zählt jede Art von Bewegung – so kurz sie auch ist, bei Jugendlichen sollten die Bewegungseinheiten zumindest 10 Minuten am Stück sein.

Laut FGÖ brauchen Kinder auch weder ein spezielles Trainingsprogramm, noch eine Spezialisierung auf eine bestimmte Sportart. Viel wichtiger ist es, Kindern viele verschiedene Möglichkeiten anzubieten, die Spaß machen. Das Interesse an Bewegung kann man auf unterschiedliche Art und Weise fördern! In einem Workshop mit dem erfahrenen Sportlehrer Robert Podiwinsky (ASKÖ), haben wir selbst viel ausprobiert, was Bewegung bedeuten kann:

### Bewegungsempfehlungen für Kinder und Jugendliche



Empfohlen werden vielfältige Bewegungsformen.  
Spätestens nach einer Stunde Sitzen sollen Kinder und Jugendliche sich wieder bewegen.

Grafik © Fonds Gesundes Österreich

Mit Bewegungsspielen kann der Körper in seinen einzelnen Teilen wahrgenommen und gestärkt werden.

Interessant ist es zum Beispiel, sich die MUSKELN anzusehen:

- Flächenmäßig größter Muskel: Große Rückenmuskel
- Längster Muskel: Schneidermuskel (vom Becken über die Vorder- und Innenseite des Oberschenkels bis hin zur Innenseite des Schienbeins)
- Stärkster Muskel: Kaumuskel
- Kleinster Muskel: Steigbügelmuskel im Ohr
- Aktivster Muskel: Augenmuskel (6 verschiedene Augenmuskel bzw. noch ein Muskel zum Heben des Augenlids)

Oder wir sehen uns das SKELETT an, welches aus über 200 Knochen besteht:

- Kleinster Knochen: Steigbügel (Gehörknöchelchen ist nur 2,5 bis 3,5 mm groß und hat ein Gewicht von 2 bis max. 4,5 mg)
- Größter Knochen: Oberschenkelknochen
- Wenn man einen einzigen Schritt macht, werden 63 Knochen im Becken, den Beinen und den Füßen in Bewegung gesetzt.

Es gibt verschiedene koordinative Fähigkeiten (z.B. Orientierungsfähigkeit, Rhythmusfähigkeit, Reaktionsfähigkeit oder Gleichgewichtsfähigkeit) und konditionelle Kompetenzen (wie z. B. Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit oder Beweglichkeit), die wir mit ganz leichten Übungen stärken können.

## FLASCHEN FANGEN

Person 1 hält Flasche und lässt - mit Ansage - plötzlich los. Person 2 fängt die Flasche mit geschlossenen Augen. Der Schwierigkeitsgrad kann gesteigert werden, wenn man einen schweren und einen leichten Gegenstand zugleich fallen lässt.



BEISPIEL 1

## KOORDINATIONSÜBUNG

Folgende Übungen zuerst abwechselnd und dann gleichzeitig ausüben: Mit einem Bein die Ferse aufstellen, mit dem anderen Bein die Zehen aufstellen; mit einem Arm kreisende Bewegungen machen, mit dem anderen Arm einen Achter zeichnen; Augen abwechselnd öffnen oder schließen; Kopf von links nach rechts bewegen.

BEISPIEL 2

## FÄHIGKEITEN STÄRKEN

Toll sind auch Spiele, die die „Umstellungsfähigkeit“ verbessern, wie zum Beispiel:

Am Boden sind zwei Kreise aufgezeichnet, zwei Personen sind abwechselnd im „Tor“ oder „am Spielfeld“. Person 1 dribbelt den Ball und versucht ihn in den anderen Kreis zu werfen, während Person 2 versucht, den Ball abzuwehren. Nach einer kurzen Zeit wechseln die Rollen.

Die „Differenzierungsfähigkeit“ wird zum Beispiel gestärkt, indem man mit verbundenen Augen zwei unterschiedlich schwere Gegenstände gleichzeitig in zwei am Boden gezeichnete Kreise wirft.



BEISPIEL 3

BEISPIEL 4



## ORIENTIERUNGSFÄHIGKEIT

Lustig ist „Bewegen mit der CD“: Ein Seil wird auf den Boden gelegt oder eine Linie aufgezeichnet. Die Kinder halten eine alte CD in der Hand über dem Kopf, blicken über die Spiegelfläche der CD auf den Boden und versuchen auf dem Seil zu gehen oder bestimmte Hindernisse zu umgehen. Eine weitere Variante ist, einander die Hände zu schütteln ohne sich direkt anzusehen.

## PULSMESSEN

Um den eigenen Körper kennen zu lernen, kann man beispielsweise gemeinsam den Puls vor und nach einer Aktivität messen. So werden körperliche Belastungen auch einmal anders wahrgenommen. Am Besten man entspannt sich einige Minuten vor der Messung. Den Puls findet man gut an der Handgelenksinnenseite unterhalb des Daumens. Man tastet den Puls mit Zeige- und Mittelfinger der anderen Hand. Sobald er gut zu spüren ist, zählt man die Pulsschläge über einen Zeitraum von 30 Sekunden und multipliziert diese Zahl mit 2 (bzw. werden 15 Sekunden gezählt und die Zahl mal 4 multipliziert).

Die Normalwerte bei 10jährigen Kindern liegen bei 90 Pulsschlägen pro Minute, bei 14jährigen bei 85 Schlägen. Wichtig dabei zu wissen ist, dass Frauen meist leicht höhere Werte als Männer haben, Leistungssportler deutlich niedrigere Pulswerte haben und manche Medikamente die Pulsfrequenz beeinflussen können. Ebenso wie beispielsweise Alkohol, Nikotin oder Koffein - diese erhöhen ebenfalls vorübergehend die Werte.

## BEISPIEL 5

**SPIELE OHNE SIEGER: BEI WETTKAMPFSPIELEN WO DAS „GEWINNEN“ IM VORDERGRUND STEHT, SIND MANCHE KINDER SCHNELL AUSGESCHLOSSEN. „SPIELE OHNE SIEGER“ KÖNNEN HIER ENTGEGENWIRKEN! ZUM BEISPIEL:**

## BEISPIEL 6

### DIE INSEL

Material: Zeitungspapier, Anzahl/Menge je nach Gruppengröße

Ordnungsrahmen: Zeitungspapier (Insel) nebeneinander legen. Kinder stehen auf dem Papier.

Aufgabe: Nacheinander zieht die Übungsleitung eine Zeitung weg (Insel geht unter). Kein Kind darf das Wasser (=Boden) berühren. Die Kinder müssen nun immer enger zusammenrücken und sich gegenseitig halten. Wie viele Zeitungen können entfernt werden?

## DAS PENDEL

Ordnungsrahmen: Gruppen zu je 6-8 Kinder einteilen. Die Gruppe stellt sich kreisförmig (kleiner Kreis - ca. 1/2 Armlänge Abstand) mit nach vorne gestreckten Armen auf, ein Kind steht in der Mitte.

Aufgabe: Das Kind in der Mitte spannt den Körper an (gerade wie ein Brett) und lässt sich langsam in eine Richtung fallen. Die Anderen fangen es auf und bewegen es nun wie ein Pendel hin und her.

## BEISPIEL 7

## BODENKONTAKTE

Ordnungsrahmen: Die Übungsleitung ruft eine beliebige Zahl (= Bodenkontakte).

Aufgabe: Alle Kinder müssen sich gemeinsam so aufstellen (einbeinig, Kinder tragen, auf allen Vieren), dass die Zahl der Bodenkontakte aller Kinder, genau die gerufene Zahl ausmacht.

Variante: Die Übungsleitung definiert Bodenkontakte z.B. mit 10 Füßen, 15 Händen, 2 Rücken etc.

## BEISPIEL 8