

Inhalt

	Seite
Theorie	
1. Kinder wollen sich bewegen – Bewegung ist ein kindliches Bedürfnis	4 - 5
2. Bewegungsmangel fordert einen hohen Preis	6 - 7
3. Warum bewegen sich Kinder immer weniger?	8 - 9
4. Bewegung ist Nahrung für das Gehirn	10 - 11
5. Mit Bewegung entwickelt und lernt es sich leichter	12 - 13
Praxis	
1. Tipps für Eltern, Erzieherinnen und Lehrer, damit Bewegung im Alltag zur Regel wird	14 - 15
2. Üben – aber kindgerecht und funktionell richtig	16 - 19
• <i>Gibt es falsche (schlechte) und richtige (gute) Übungen?</i>	
• <i>Nicht vergessen – Aufwärmen zum Übungsbeginn</i>	
3. Haltung wahrnehmen und verbessern	20 - 21
4. Atmen ist mehr als ein bisschen Luft zu holen ...	22 - 23
5. Schon früh rückenfreundliches Verhalten einüben	24 - 25
6. Nicht still, sondern dynamisch sitzen	26 - 28
• <i>Mögliche Veränderungen der Sitzpositionen</i>	
7. Wichtige Muskelgruppen kräftigen und dehnen	29 - 36
• <i>Einzelübungen</i>	
• <i>Mit einem Partner macht es noch mehr Spaß</i>	
8. Koordination schulen	37 - 43
• <i>Übungen mit Bällen</i>	
• <i>Übungen mit Stäben</i>	
• <i>Übungen mit Sprungseilen</i>	
• <i>Übungen ohne Gerät</i>	
• <i>Partnerübungen</i>	
9. Ausdauer spielerisch trainieren	44 - 48
10. Brain-Gym-Übungen - Lerngymnastik	49 - 51
11. Literaturangaben	52

1. Kinder wollen sich bewegen – Bewegung ist ein kindliches Bedürfnis

- sich immer wieder und manchmal unendlich im Kreis drehen und dabei freudige Laute ausstoßen (Abb. 3);
- auf einen Stuhl und vor dort auf einen Tisch klettern und dabei Höhe und Abstände abschätzen müssen (Abb. 4);



Abb. 3

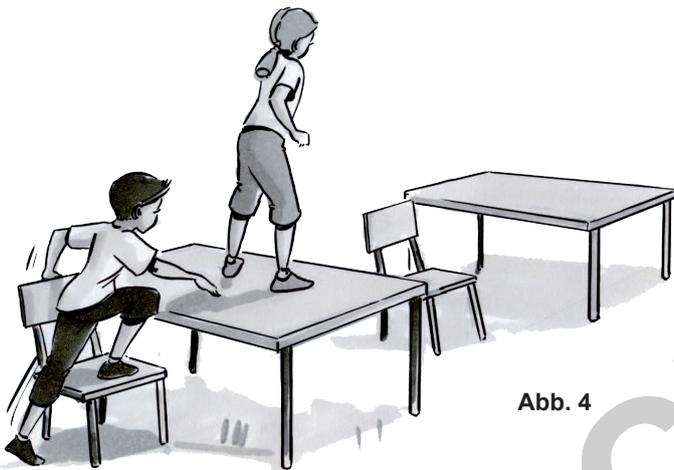


Abb. 4

- versuchen, an einem Klettergerüst vorwärts zu hangeln und sich an einer Stange zu hängen und dabei hin und her zu schwingen usw. (Abb. 5).

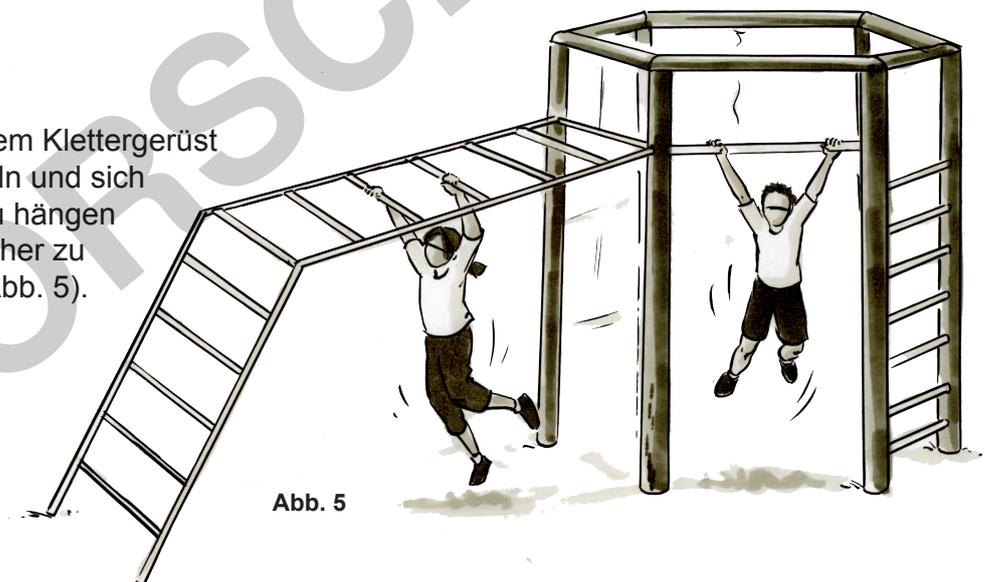


Abb. 5

Eltern, Erzieherinnen und Lehrkräfte sollten immer dran denken ...

- Kinder wollen sich bewegen.
- Bewegung ist ein kindliches Bedürfnis.
- Kindern benötigen vielfältiger Bewegungsanlässe für ihre Entwicklung!

7. Wichtige Muskelgruppen kräftigen und dehnen

Kräftige Muskeln sind nicht nur für eine aufrechte Haltung bedeutsam (siehe Kapitel 3), sondern bieten die Voraussetzungen dafür, den Belastungen im Alltag besser gewachsen zu sein. Man denke hierbei nur an das Herabsteigen einer Treppenstufe – hier muss das 1,5-fache des Körpergewichts von einem Bein abgefangen werden.

**(aus Boeckh-Behrens / Buskies: Fitness-Krafttraining)*

Heute kann man leider schon bei vielen Kindern und Jugendlichen muskuläre Schwächen, insbesondere im Rumpf- und im Arm/Schulterbereich, feststellen. Auffallend ist, dass das sog. Kraft-Last-Verhältnis nicht mehr stimmt, d.h. wenig Kraft und zu viel Eigengewicht. Viele Kinder und Jugendliche sind nicht in der Lage, ihr eigenes Gewicht mit den Händen zu tragen, z.B. durch eine Holmgasse sich stützelnd vorwärts zu bewegen. Muskeln, die nicht beansprucht – „nicht trainiert“ werden, können sich nicht entwickeln – sind nicht voll funktionsfähig. In Schule und Verein müssen immer wieder die Hauptmuskelgruppen durch interessante Bewegungsangebote angesprochen, mit zunehmendem Alter aber auch durch ganz spezielle Übungsprogramme, z.B. Circuittraining trainiert werden.

Ein gesundheitsorientiertes Training ...

- Wählt nur funktionsgerechte Übungen aus (siehe Kapitel 2.1).
- Beginnt mit einer entsprechenden Erwärmung (siehe Kapitel 2.2).
- Bietet anschließend Übungen zum Kräftigen und Dehnen an.
- Spricht möglichst alle großen Muskelpartien an.
- Beachtet bei der Durchführung der Übungen den Leistungsstand der Kinder und Jugendlichen und bietet evtl. differenzierte Aufgabenstellungen (leichte, normale und evtl. erschwerte) an.
- Die Übungen werden einige Male (5-10 mal – je nach Leistungsstand) ausgeführt.

Einzelübungen

Es wird zunächst immer eine leichte und anschließend eine etwas schwerere Übung zur Auswahl genannt. Wichtig ist, dass alle Kinder und Jugendlichen die Übung ausführen können – alle mitmachen können.

Kräftigung der Arm- und Schultermuskulatur

- Knielieggestütz, Arme gestreckt, die Knie sind gebeugt und berühren den Boden: Beugen der Arme, bis sie rechtwinklig gebeugt sind, der Rücken bleibt gerade, die Nase berührt nun fast den Boden. Anschließend werden die Arme wieder gestreckt usw. (Abb. 44).

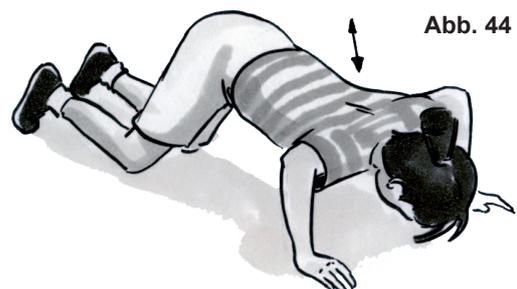


Abb. 44

11. Literaturangaben

- Beigel K./Gruner S./ Gehrke T.: Gymnastik falsch und richtig, Rowohlt Taschenbuch Verlag GmbH. Reinbek bei Hamburg 1993
- Boeckh-Behrens, W.-U. / Buskies W.: Fitness-Krafttraining, Rowohlt Taschenbuch Verlag GmbH. Reinbek bei Hamburg 2002
- Dickreiter, B.: „Die Bewegung und das Gehirn“ in: Bewegung und Sport im Lebensraum Schule, Hofmann Verlag Schorndorf 1999
- Höfler, H.: Atem- und Haltungsgymnastik, Pohl-Verlag Celle 2002
- Lütgeharm, R.: Die bewegte Schule – Bewegungsspaß für Rücken, Haltung, Atmung und Entspannung, Domino Verlag München 2003
- Lütgeharm, R.: Die bewegte Schule – Körperlich fit – fit in der Schule, Domino Verlag München 2005
- Lütgeharm, R.: Stationenarbeit im Sportunterricht der Sekundarstufe, Kohl-Verlag Kerpen 2002
- Lütgeharm, R.: Sportliche Grundausbildung in Schule und Verein, Pohl Verlag Celle 1982
- Meinel K./ Schnabel G.: Bewegungslehre – Sportmotorik, Südwest Verlag München 2004
- Oettinger, B. und T.: Funktionelle Gymnastik – Was? Wie? Warum?, Verlag Karl Hofmann Schorndorf 1998
- Milz I.: Neuropsychologie für Pädagogen/Neuropädagogik für die Schule, Edition borgmann publishing, Dortmund 2002
- Pühse U. / Illi U.: Bewegung und Sport im Lebensraum Schule, Verlag Karl Hofmann Schorndorf 1999
- Pütz G. / Lensing-Conrady R. / Schönrade S. / Beins H.J. / Beudels W.: An Wunder glauben ... Edition borgmann publishing, Dortmund 1998
- Reichenbach C.: Bewegungsdiagnostik in Theorie und Praxis, Borgmann Media Dortmund 2006
- Zimmer, R.: Sinneswerkstatt – Projekte zum ganzheitlichen Leben und Lernen, Verlag Herder, Freiburg im Breisgau 1997
- Zimmermann, K.: Fitness selbst programmiert, Sportverlag Berlin 1992