

# Let's move!



Kindheit in  
Bewegung



ÖGKJ  
ÖSTERREICHISCHE GESELLSCHAFT  
FÜR KINDER- UND JUGENDHEILKUNDE

Fachärztin & Facharzt  
für Kinder & Jugendliche von 0-18 Jahren



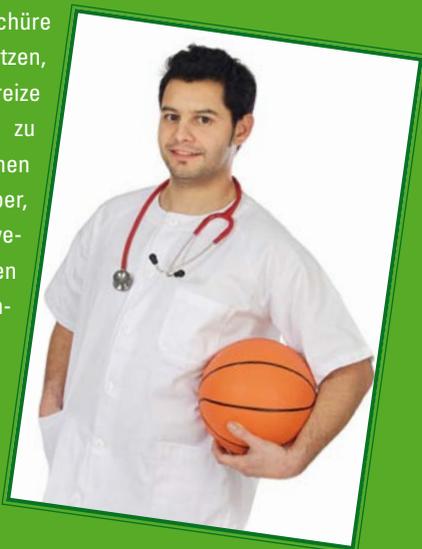
## Liebe Eltern!

Jedes vierte Kind in Österreich ist zu dick! Neben falscher Ernährung zählt vor allem der **Mangel an Bewegung** zu den häufigsten Ursachen für Gesundheitsstörungen bei Kindern und Jugendlichen.

Wo liegt das Problem? Kinder haben an sich einen natürlichen Bewegungsdrang. Allerdings brauchen Kinder und Jugendliche auch Menschen um sich, die ihre Bewegungsfreude unterstützen und fördern. Das heißt, Sie als Eltern sollten sich bewusst sein, dass Sie **tägliches Vorbild** sind. Indem, wie Sie selbst Bewegung in den Alltag einbauen, indem, welche sportlichen Aktivitäten Sie Ihrem Kind angepasst an sein Alter ermöglichen.



Die vorliegende Broschüre soll Sie dabei unterstützen, Ihrem Kind künftig Anreize für mehr Bewegung zu bieten und gibt Ihnen Informationen darüber, **welche Art** von Bewegung Sie **wie oft** in den Lebensalltag Ihres Kindes einbauen sollten.



## WHO-Empfehlung

Die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt **mindestens 30 Minuten Bewegung am Tag für Personen mit sitzender Tätigkeit**. Um Übergewicht vorzubeugen, sollte man sich am Tag sogar 1 Stunde intensiv körperlich betätigen. Gleichzeitig wird eine Ernährung empfohlen, die reich an Gemüse, Obst und Vollkornprodukten ist.

## Was bewirken Bewegung und Sport?

- Regelmäßige Bewegung gepaart mit einer ausgewogenen Ernährung unterstützt die **gesunde Entwicklung** von Knochen, Muskeln, Gelenken, Herz-, Kreislauf- und Lungenfunktion Ihres Kindes und hilft, **ernsthafte Erkrankungen** des Erwachsenenalters wie Übergewicht, Diabetes, Bluthochdruck, Osteoporose (Knochenschwund) oder Haltungsschäden zu vermeiden.
- Bewegung im Alltag und gezieltes Training stabilisieren das Körpergewicht und **vermeiden Übergewicht**. Das Problem der Adipositas (Fettleibigkeit) spielt z.B. an Schulen mit täglichem Sportunterricht keine Rolle, während der Anteil an übergewichtigen Kindern in Schulen mit nicht sportbetonten Klassen signifikant höher ist. Untersuchungen zeigen, dass übergewichtige Kinder 20 Prozent mehr Unterrichtsstun-



den versäumen als normalgewichtige Klassenkameraden. Daraus resultieren schlechte schulische Leistungen, aber auch Selbstwertprobleme mit einem erhöhten Suchtpotenzial (Rauchen, Alkohol, Drogen etc.), oft mit Depressionen und auch der Möglichkeit schwanger zu werden.

- **Stürze** aufgrund mangelnder Bewegungserfahrung sind **Unfallursache Nr. 1** bei Kindern zwischen drei und sechs Jahren: 70 Prozent aller Unfallursachen basieren auf motorischen Defiziten. Wird hingegen die Bewegungskoordina-

tion bei Kindergartenkindern geschult, sinkt die Anzahl der Unfälle um mehr als zwei Drittel!

- Regelmäßige Bewegung und Sport wirken sich positiv auf die Ausbildung der **Knochendichte** aus, denn 80 Prozent der Knochendichte wird bis zum 15. Lebensjahr entwickelt. Kinder und Jugendliche, die sportlich nicht aktiv sind, laufen Gefahr, bereits mit 55 Jahren an Osteoporose (Knochenschwund) zu erkranken.
- Im Alter zwischen fünf und sieben Jahren und im Alter zwischen 11 und 16 Jahren sind Kinder und Jugendliche besonders gefährdet, **Haltungsschwächen und Haltungsschäden** zu entwickeln. In diesen Altersstufen ist es wichtig, dass Kinder sich bewegen und eine entsprechende Muskulatur aufbauen.





- Die Einnahme der **Pille als Verhütungsmittel** erhöht die Gefahr der Knochenbrüche um 20 bis 30 Prozent. Junge Frauen können allerdings durch regelmäßiges Training (bei gleichzeitiger Einnahme der Pille) ihre Knochenmasse und Muskulatur positiv beeinflussen.
- Drei bis vier Stunden Sport pro Woche senken das Risiko einer **Brust-Krebs-Erkrankung** bei Frauen um 56 Prozent! Ebenso senken drei bis vier Stunden Sport pro Woche das Risiko einer **Prostata-Krebs-Erkrankung** bei Männern um 62 Prozent!
- Wer sportlich aktiv ist, leidet auch seltener an **Depressionen**. Das Risiko, an einer Depression zu erkranken, ist bei sportlicher Inaktivität vier Mal höher.



- Eindeutig besteht ein Zusammenhang zwischen **körperlicher Aktivität und intellektuellem Lernvermögen** im Kindesalter: Eine Untersuchung 2003 an einer Million (!) Kindern in Kalifornien zeigte, je fitter die Kinder (5., 7. und 9. Schulstufe) waren, desto besser waren ihre Leistungen in Lesen und Mathematik. Warum? Bewegung steigert die Durchblutung des Gehirns.
- Mangelnde Bewegung beeinflusst auch das **Selbstwertgefühl** von Kindern und Jugendlichen: Ungewohnte, gehemmte Bewegungsabläufe fördern Angst und Unsicherheit, Bewegungsarmut führt mitunter zur Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper. Das Risiko, **Ess- und Verhaltensstörungen** zu entwickeln oder dem **Drogenkonsum** (Alkohol, Tabak) zu verfallen, ist bei unsportlichen Kindern und Jugendlichen weit höher als bei ihren sportlichen Kameraden.





Wenn sich das Benützen des Autos oder der Straßenbahn nicht vermeiden lässt, gehen Sie mit Ihrem Kind zumindest **Teile der Strecke zu Fuß**.

Ermöglichen Sie Ihrem Kind, bei größeren Entfernungen (z.B. Schulweg) das **Fahrrad** zu benützen, achten Sie dabei aber darauf, dass Ihr Kind einen Schutzhelm trägt!

Alle Familienmitglieder sollten so oft wie möglich **Treppen und Stiegen steigen** und keine Aufzüge oder Rolltreppen benützen.

**Unterstützen** Sie den **Bewegungs- und Forscherdrang** Ihres Kindes und verhindern Sie es nicht von vornherein, wenn Ihr Kind neue Bewegungsabläufe ausprobiert (z.B. Klettern auf Bäumen, Balancieren auf schmalen Randsteinen). Leisten Sie bei Bedarf Hilfe und geben Sie dem Kind Sicherheit.

## Eltern als Vorbild

Gehen Sie als gutes Beispiel voran! Bauen Sie möglichst viel Bewegung in den Familienalltag ein und betreiben Sie selbst regelmäßig Sport, denn **Kinder übernehmen das vorgelebte Bewegungsverhalten Ihrer Eltern**. Wenn Sie selbst körperlich aktiv sind, empfinden es auch Ihre Kinder als selbstverständlich, sich täglich zu bewegen. Wie sehr das Verhalten von Kindern durch das familiäre Umfeld geprägt und verstärkt wird, bestätigen Untersuchungen, die zeigen, dass Eltern übergewichtiger Kinder die körperliche Betätigung ihrer Kinder oftmals nicht fördern oder sogar verhindern.

## Mehr Bewegung im Alltag

Vermeiden Sie Autofahrten (Straßenbahn- und U-Bahnfahrten) für kurze Wegstrecken und gehen Sie mit Ihrem Kind **zu Fuß**.

Gehen Sie mit Ihrem Kind täglich **spazieren** und besuchen Sie **Spielplätze**.

Motivieren Sie Ihr Kind, bei der **Haus- und Gartenarbeit** mitzuhelfen, auch diese Form von Bewegung verbraucht Energie.

Stellen Sie **keinen Fernseher** und **keinen Computer** ins Kinderzimmer. Schaffen Sie stattdessen möglichst große, freie Flächen in der Wohnung oder im Haus zum Spielen und Herumtollen.

Geben Sie Ihrem Kind die Möglichkeit, verschiedene Sportarten auszuprobieren – nicht jede Sportart ist für jedes Kind gleichermaßen geeignet - und ermöglichen Sie Ihrem Kind den Beitritt zu einem **Sportverein**.

## Ihr Baby will sich bewegen

Ein Neugeborenes bewegt sich noch unkontrolliert und unkoordiniert. Aber jede Bewegung erzeugt im Gehirn Ihres Babys eine Fülle an Informationen. Es lernt, seinen Kopf und seine Rumpfmuskeln unter Kontrolle zu bringen, Arme und Beine zu koordinieren, zu strampeln, zu rollen, zu robben, etwa mit einem halben Jahr zu sitzen und etwa mit einem Jahr zu laufen. **Bieten Sie in den ersten Lebensmonaten Ihrem Baby Anregungen für alle Sinne und achten Sie auf kindliche Signale.** Durch eine intensive Beschäftigung mit Ihrem Kind fördern Sie sowohl seine körperliche als auch geistige Entwicklung. Denn mit jeder neu gestellten Aufgabe entwickelt Ihr Kind neue Formen, seinen Körper einzusetzen. Trifft es mit seinem Tun auf Verstehen, entwickelt es Selbstvertrauen und Kreativität und ist motiviert, neue Bewegungsabläufe auszuprobieren. Vermeiden Sie es, Ihr Kind zu Hause stundenlang in Sitzvor-



richtungen oder Wippen anzugurten, ermöglichen Sie Ihrem Baby stattdessen, sich in einer **Gehschule** frei zu bewegen, damit es seine Rückenmuskulatur aktivieren und entwickeln kann. Auch **Baby-Gymnastik** z.B. während des Wickelns oder **Säuglingsturnen**, etwa nach der „Feldenkrais“-Methode oder Pilates, regt die Entwicklung des Bewegungsapparates an.

## Bewegung beim Spielen

Die körperliche Entwicklung Ihres Kindes in den ersten Lebensjahren kann durch das Probieren und Üben verschiedener Bewegungsabläufe während des Spielens gefördert werden. Nachstehende Spielideen schulen sowohl die **Feinmotorik** (das Greifen und Halten) als auch die **Augen/Hand-Koordination** und **Arm- und Beinmuskulatur** Ihres Kindes.

- Ein- und Ausräumen von Taschen, Einkaufskörben, Laden
- An- und Ausziehen (sich selbst oder die Puppe/Teddy)

- Formen und Kneten von verschiedenen Materialien (z.B. Kuchenteig)
- Malen und Kritzeln
- Stapeln, Sortieren und Aufreihen (Bausteine, große Holzperlen, Röhrennudeln)
- Klettern und Balancieren (auf niedrigen Mauern, Baumstämmen)
- Springen (z.B. vom Bett auf den Boden, halten Sie Ihr Kind am Anfang mit beiden Händen)
- Rollen und Treten von Pedalen (Rutschauto, Dreirad - Schutzhelm nicht vergessen!)
- Plantschen und Schwimmen (Nie ohne ständige Aufsicht!)
- Werfen und Fangen (z.B. Ball in Kübel werfen oder Kegel umrollen)



## „Sport“ für Kleinkinder

Kleinkinder im Kindergartenalter haben einen großen Bewegungsdrang. Lenken Sie Ihr Kind nicht mit Fernsehen und Computerspielen ab, sondern fördern Sie die Lust Ihres Kindes auf Bewegung. Lassen Sie es rennen, toben, klettern! Wenn Sie keinen großen Garten haben, weichen Sie auf Spielplätze aus und besuchen Sie mit Ihrem Kind regelmäßig Kurse im „**Eltern-Kind-Turnen**“. Sie haben dort die Möglichkeit, gemeinsam mit Ihrem Kind unter fachlicher Anleitung an Geräten zu turnen, die Ihnen zu Hause nicht zur Verfügung stehen. Ihr Kind lernt beim Turnen mit verschiedenen Bewegungsarten wie Balancieren, Springen, Tanzen, Werfen und Rennen, unterschiedliche Parcours zu bewältigen und trainiert so seine Grobmotorik und Körper-Hirn-Koordination.



# Bewegungspyramide für Kinder und Jugendliche

Mit dem Eintritt in die Schule verbringen Kinder enorm viel Zeit im Sitzen, allein in der Schule sind das etwa 7500 Stunden pro Kind bis zum Ende der Schulpflicht. Dazu kommen weitere Stunden vor dem Fernsehgerät und dem Computer, die Kinder im Sitzen verharren. Nach wie vor ist Lernen also mit Stillsitzen verbunden, obwohl Bewegung bekanntlich Lernprozesse fördert. Für die gesunde Entwicklung Ihres Kindes ist daher **regelmäßige körperliche Aktivität** außerordentlich wichtig.



## Empfehlung für Schulkinder:

Ihr Kind sollte sich **täglich mindestens eine halbe Stunde durchgehend bewegen**. Natürlich darf es auch mehr sein!

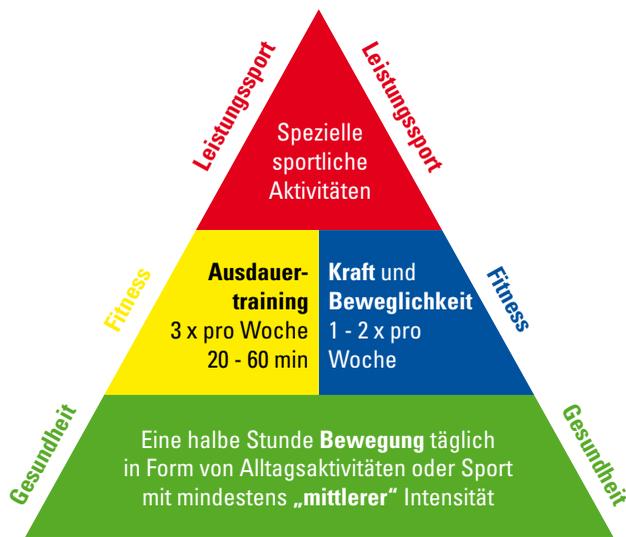
Zusätzlich sollte Ihr Kind mehrmals die Woche Aktivitäten durchführen, die:

- die Knochen stärken (Laufen, Springen, Hüpfen),
- die Muskeln kräftigen (Klettern, Übungen mit dem eigenen Körpergewicht)
- Herz und Kreislauf anregen (Ball spielen, Schwimmen, Laufen, Radfahren, Inline-Skaten, Ski-Langlaufen)
- die Beweglichkeit erhalten (Gymnastische Übungen, Dehnungsübungen)
- und seine Geschicklichkeit verbessern (Balancieren).

Sie sehen die Bewegungsempfehlung für Kinder und Jugendliche zusammengefasst in der Bewegungspyramide auf der nächsten Seite.



# Bewegungspyramide



## Erläuterung der Bewegungspyramide:

### Grüner Bereich „Gesundheit“:

Um seine Gesundheit, sein Wohlbefinden und seine Leistungsfähigkeit zu erhalten bzw. zu verbessern, sollte sich Ihr Kind **täglich mindestens eine halbe Stunde lang bewegen**. Die tägliche Bewegung Ihres Kindes kann durch Alltagsaktivitäten abgedeckt werden oder durch Sport bei „mittlerer“ Intensität. Zur Alltagsbewegung zählen z. B. das Bewältigen des Schulweges zu Fuß oder mit dem Fahrrad oder Ballspiele mit Freunden. Sport bei „mittlerer“ Intensität bedeutet, dass sich Ihr Kind etwa 30 Minuten lang mit einer Belastung bewegt (z.B. Laufen, Radfahren, zügiges Gehen), die es ihm ermöglicht, noch durch die Nase zu atmen bzw. sich während der Bewegung auch noch zu unterhalten.

### Gelber/Blauer Bereich „Fitness“:

Hat Ihr Kind keine Gelegenheit, sich täglich ausreichend zu bewegen, so sollte es zumindest **drei Mal pro Woche** ein gezieltes **Ausdauertraining (20-60 Minuten)** absolvieren

(=gelber Bereich). Zum Ausdauertraining zählen Aktivitäten, die die Herzfrequenz steigern und Ihr Kind ins Schwitzen bringen, z. B. Fuß-, Basket-, Hand- und Volleyball, Inlineskaten, Laufen, Radfahren, Skifahren. Durch ein zusätzliches **Kraft- und Beweglichkeitstraining ein- bis zweimal die Woche** (= blauer Bereich) kann Ihr Kind seine Kraft und Geschicklichkeit erhalten bzw. steigern. Spezielle – den unterschiedlichen Altersstufen angepasste - Übungen zur Kräftigung der Muskeln und Steigerung der Beweglichkeit finden Sie im Anhang!

### Roter Bereich „Leistungssport“:

Unterstützen Sie Ihr Kind, wenn es für eine Sportart eine spezielle Neigung entwickelt und den Wunsch äußert, auch leistungsmäßig zu trainieren.

Doch beachten Sie nachstehende Punkte.

## Kinder- und Jugendtraining/ Leistungssport

1. Das Wichtigste ist der **Spaßfaktor**, das heißt, der Sport und das Training sollten Ihrem Kind soviel Spaß bereiten, dass die Lust an der Bewegung auch im Erwachsenenalter beibehalten wird.
2. Das Training muss auf das **Alter und den Entwicklungsstand** Ihres Kindes abgestimmt sein und auch dem Spieltrieb, Bewegungsdrang und dem Wunsch nach Abwechslung Rechnung tragen.
3. Kinder und Jugendliche lernen schwierige Bewegungsabläufe schneller und beherrschen als Erwachsene, daher vollbringen junge Menschen vor allem in Disziplinen mit hohem Technikanteil große Leistungen. Achten Sie den-



noch darauf, eine frühe Spezialisierung zugunsten einer **allgemeinen Ausbildung** zu vermeiden.

4. Vermitteln Sie Ihrem Kind **Erfolgslebnisse**, auch das fördert die Freude an Bewegung, Training und Wettkampf.
5. Allerdings: **Kinder- und Jugendtraining ist kein reduziertes Erwachsenentraining!** Achten Sie darauf, dass die körper-



lichen Voraussetzungen Ihres Kindes gegeben sind, um die erwarteten Leistungen auch erbringen zu können. Das heißt, das Leistungsniveau muss der körperlichen Entwicklung angepasst sein. Achten Sie auf adäquate Erholung durch ausreichende Pausen!

6. Der Gesundheitszustand Ihres Kindes sollte **vor Beginn** des Leistungstrainings durch eine **sportmedizinische Untersuchung** abgeklärt werden.
7. Unter 12 Jahren sollten ohne sportmedizinische Kontrolle **nicht mehr als sechs Stunden pro Woche** trainiert werden.



# Übungen zur Kräftigung und Schulung der Beweglichkeit

(nach Dr. Ernst Köppel und Univ.-Prof. Dr. Peter H. Schober, Fotos: Jürgen Fechter)

Die Übungen sind so gestaltet, dass Sie Ihr Kind (gemeinsam mit Ihnen) auch zu Hause machen kann. Die Übungen sollten zumindest **zwei Mal pro Woche** durchgeführt und so exakt wie möglich ausgeführt werden. Wenn die Bewegungen nicht mehr korrekt möglich ist, so ist die Übung zu beenden. Das heißt die Anzahl der Übungen ist anfangs individuell. Ziel ist es, auf ca. **10-15 Wiederholungen** zu kommen.

## Wichtig:

### 5-10 Minuten Aufwärmen vor Übungsbeginn!

Zu Hause: Laufen am Stand, Hüpfen auf einem Bein oder mit beiden Beinen gleichzeitig, Armkreisen beim Laufen (links/rechts, beidarmig, gegengleich), Anfersen der Beine, Kniehebelauf, usw.

Im Freien: freies Laufen, Fangspiele, Schattenlauf (der Fänger versucht sich auf den Schatten des Flüchtlenden zu stellen), Schere-Stein-Papier (Auf Kommando macht jeder eines der drei Zeichen, das stärkere Zeichen verfolgt das schwächere.)

# Kräftigung

## A Kräftigungsübungen für Sechs- bis Zehnjährige (Volksschule)

1.

Mit den Fingern langsam zu den Knien und zurück wandern. Die Füße bleiben fest am Boden.



2.

Die Hände nach vorne in Richtung Fersen schieben. Die Knie so tief wie möglich lassen.



3.

Das Gesäß vom Boden hochheben und langsam wieder zurück sinken lassen.



## Kräftigungsübungen für Sechs- bis Zehnjährige

4.

Den Ameisen davon laufen, nach vorne und nach hinten.



5.

Mit der Nase auf den Boden kommen. Der Rücken soll dabei gerade bleiben.



6.

Abwechselnd das rechte und das linke Bein nach hinten strecken, aber nicht zu hoch heben. Die Zehen zeigen zum Boden.



7.

Auf den Armen und Beinen spazieren gehen. Nach vorne laufen, nach hinten, zur Seite.



## Kräftigungsübungen für Sechs- bis Zehnjährige

8.

Ohne umzufallen den Oberkörper nach vorne und nach hinten wiegen.



9.

Abwechselnd den Rücken rund machen und absenken. Übung langsam durchführen.



10.

Das rechte und dann das linke Bein mehrmals vom Boden abheben.



## B Kräftigungsübungen für Elf- bis Vierzehnjährige (Unterstufe)

1.

Kniebeuge - beidbeinig: Mindestens hüftbreite Stellung, Zehen zeigen leicht nach außen, gerader Oberkörper, Blick ist nach vorne und leicht aufwärts gerichtet; Beugen: Fersen bleiben am Boden. Oberschenkel darf Wade nicht berühren (= maximale Tiefe), Lendenwirbelsäule stabil halten.



2.

Ausfallschritt seitwärts: Beugstellung – Grätsche – Beugen des linken Beines, das unbelastete, rechte Bein ist gestreckt, dann wechseln.



## Kräftigungsübungen für Elf- bis Vierzehnjährige

3.

Beine anheben: Bauchlage, Beine gestreckt abheben, Zehen ziehen zum Schienbein – leichte Kreisbewegungen nach außen und innen.



4.

Diagonalstreckung: Bankstellung, rechten Arm und linkes Bein abheben, rechten Arm weit nach vor und linkes Bein (Ferse) nach hinten strecken und umgekehrt.



5.

Crunches: Rückenlage, rechtwinkelig gebeugt in Hüfte und Knien, eventuell Fußsohlen an die Wand stellen – Aufbäumen, bis mit den Fingerspitzen die Zehen berührt werden, dann Oberkörper wieder leicht absenken, aber nicht bis zum Boden und wiederholen.



## Kräftigungsübungen für Elf- bis Vierzehnjährige

6.

Flankenstütz: Seitlage, Ellenbogenstütz oder gestreckter Arm, Becken anheben bis eine Gerade von der Schulter bis zum Knöchel entsteht, wieder absenken, auf beiden Seiten wiederholen.



## C Kräftigungsübungen für Fünfzehn- bis Achtzehnjährige (Oberstufe)

1.

Kniebeuge – beidbeinig: Mindestens hüftbreite Stellung, Zehen zeigen leicht nach außen, gerader Oberkörper, Blick ist nach vorne und leicht aufwärts gerichtet; Beugen: Fersen bleiben am Boden. Oberschenkel darf Wade nicht berühren (= maximale Tiefe), Lendenwirbelsäule stabil halten.



7.

Rückenmuskulatur: Rückenlage, nur Schulter und Fußsohle berühren den Boden, Becken soweit anheben, bis Knie, Becken und Schulter in einer Ebene liegen, wieder absenken und wiederholen.



8.

Knielieggestütz: Mit den Knien abstützen, Arme beugen und strecken.



2.

Crunches: Rückenlage, rechtwinkelig gebeugt in Hüfte und Knien, eventuell Fußsohlen an die Wand stellen – Aufbäumen, bis mit den Fingerspitzen die Zehen berührt werden, dann Oberkörper wieder leicht absenken, aber nicht bis zum Boden und wiederholen.



## Kräftigungsübungen für Fünfzehn- bis Achtzehnjährige

### 3.

Sit-ups: Rückenlage, Beine angewinkelt, Fußsohlen stehen am Boden, langsames Aufrollen des Oberkörpers bis in die Vertikale – dann Oberkörper überstrecken (gerader Rücken), wieder abrollen und wiederholen; Variation: Oberkörperdrehung – rechter Ellbogen zum linken Knie und umgekehrt.



### 4.

Beine anheben: Bauchlage, Beine gestreckt abheben, Zehen ziehen zum Schienbein – leichte Kreisbewegungen nach außen und innen.



### 5.

Diagonalliegestütz: Ellbogenstütz – gegengleich Arm und Bein abheben und 3-5 Sekunden fixieren, Seiten wechseln und wiederholen.



## Kräftigungsübungen für Fünfzehn- bis Achtzehnjährige

### 6.

Klimmzüge (wenn Möglichkeit vorhanden): Aus dem gestreckten Hang hochziehen, wenn möglich frei hängend ausführen; Variation: Griffhaltung bzw. Griffbreite verändern.



### 7.

Flankenstütz: Flankenstütz fixieren, oberes Bein wegspitzen und beiziehen, Seite wechseln und wiederholen.



### 8.

Rückenmuskulatur: Ellbogenstütz - Becken anheben, bis Knie, Becken und Schulter in einer Ebene liegen, wieder absenken – gleichzeitiges Ausstrecken eines Beines.



# Beweglichkeit

## Beweglichkeitstraining und Gymnastik (Unterstufe und Oberstufe)

1.

Ausfallschritt vorwärts, Rist aufliegend, Knie leicht gebeugt, Oberkörper in Verlängerung des Oberschenkels stabilisieren.



2.

Ein Bein gestreckt nach vor – Oberkörper gerade und lang machen, vorneigen, ganze Fußsohle aufgesetzt, der Rücken darf nicht gebeugt werden.



3.

Diagonalwippen zu den Fersen in leichter Schrittstellung, Beine gebeugt, Bauchmuskeln anspannen, Oberkörper nicht zurücklegen, nicht ins Hohlkreuz gehen.



## Beweglichkeitstraining und Gymnastik

4.

Grätschstand, beide Hände zu den Fersen, Bauchmuskeln anspannen, Oberkörper nicht zurücklegen, nicht ins Hohlkreuz gehen.



5.

Einbeinschwingen vor und zurück im Stand, stabiler Oberkörper, Schwingbein gestreckt oder leicht gebeugt.



6.

Ausfallschritt vorwärts, Zehenballen aufgesetzt, gestreckte Knie; das vorgebeugte Knie zieht nach vor, Oberkörper in Verlängerung des Oberschenkels stabilisieren, Zug durch gegengleiche Oberkörperdrehung verstärken.



## Beweglichkeitstraining und Gymnastik

7.

Einbeinschwingen seitlich vor dem Standbein, stabiler Oberkörper, Bein gestreckt oder leicht gebeugt.



8.

Einbeinkreisen nach innen und außen, Schwungbein angewinkelt.



9.

Ausfallschritt seitwärts, ein Bein gestreckt, Fuß des gestreckten Beines aufkanten, dann das Bein leicht nach außen drehen, Ferse aufgesetzt – Fortbewegung mit 180°-Schritten.



## Beweglichkeitstraining und Gymnastik

10.

Oberkörperdrehung im leichten Grätschstand, Arme im Nacken oder mitschwingend, gerader Oberkörper.



11.

Tiefer Hockstand, Kopf zieht Richtung Füße, Position langsam einnehmen.



12.

Armkreisen vorwärts, rückwärts, synchron oder gegengleich mit gestreckten Armen, eventuell im Hopschrittlauf.



## Beweglichkeitstraining und Gymnastik

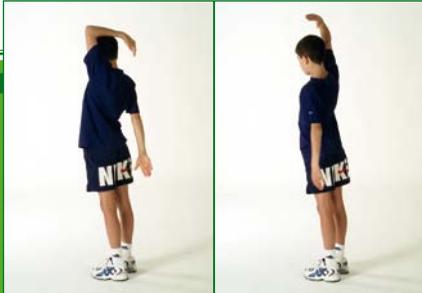
13.

Armwippen nach hinten – oben, Handflächen zeigen nach oben, Bauch- und Gesäßmuskulatur anspannen.



14.

Gegengleiches Armwippen vertikal nach hinten; der jeweilige untere Arm ist gestreckt und der obere Arm im Ellenbogen gebeugt.



15.

Kopf zur Seite legen, langsame Ausführung (!), Dehnung durch Armzug nach unten verstärken.



16.

Flankendehnung mit überkreuzten Beinen, Arme über den Kopf, Bauch- und Gesäßmuskulatur anspannen.



# TIPPS:

**Täglich bewegen!**

**Möglichst viel Bewegung in den Alltag einbauen!**

**Verschiedene Bewegungsabläufe und unterschiedliche Sportarten wählen!**

**Langdauernde Tätigkeiten (mehr als zwei Stunden) ohne körperliche Aktivität vermeiden wie z.B. Fernsehen, Game-Boy- oder Computerspielen!**

Weitere Informationen unter  
[www.docs4you.at](http://www.docs4you.at)



## **Impressum**

Herausgeber: Österreichische Gesellschaft für Kinder- und Jugendheilkunde (ÖGKJ). c/o.: Univ.-Klinik für Kinder- und Jugendheilkunde Graz, Auenbruggerplatz 34/2, 8036 Graz. Für den Inhalt verantwortlich: ÖGKJ-Arbeitsgruppe Kinder- und Jugendsportmedizin; Konzeption und Text: Mag. Claudia Fabisch, ÖGKJ-Öffentlichkeitsarbeit; Kontakt: [claudia.fabisch@klinikum-graz.at](mailto:claudia.fabisch@klinikum-graz.at); Ausgabe: Februar 2012.