

Sport & Bewegung in diesen Zeiten

Es ist wissenschaftlich belegt, dass Bewegung nicht nur auf die motorische, sondern auch auf die kognitive Entwicklung von Kindern enormen Einfluss hat.

Ein gut trainierter Gleichgewichtssinn wirkt sich nicht nur positiv auf die Haltung und die Körperwahrnehmung von Kindern aus, sondern auch auf ihr Gemüt!

Ausdauertraining wirkt sich positiv auf verschiedene Körperfunktionen aus: Die Atmung wird kräftiger und die Durchblutung verbessert sich. Die Muskeln werden fester, der Muskelstoffwechsel verbessert sich ebenfalls. Im Gehirn verbessert sich die Durchblutung und damit die Konzentrationsfähigkeit.

Sport ist nicht nur für das Wohlbefinden von Erwachsenen, sondern auch für das von Kindern wichtig. Besonders für eine gesunde körperliche Entwicklung zählt Bewegung zu den wesentlichsten Voraussetzungen.

Wie können Eltern, bzw. Geschwister ihre Kinder beim Sport unterstützen?

Der wichtigste Faktor ist die Vorbildfunktion der Eltern, bzw. Geschwister, Verwandte.


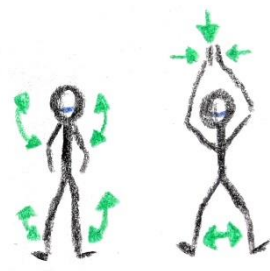
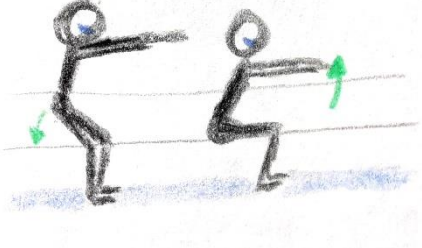


Zeigen Sie Ihrem Kind, dass Sie selbst Spaß am Sport haben. Die Wahrscheinlichkeit, dass das Kind es Ihnen gleich tun wird, steigt dadurch enorm.

Hier ein paar einfache Ausdauer & Gleichgewichtsübungen für zu Hause !

- > wir nehmen uns, wenn vorhanden, eine Gymnastikmatte oder einen Teppich
- > Eltern & Kinder können diese Übungen gemeinsam machen, oder Geschwisterkinder miteinander
- > hierfür benötigt ihr einen ruhigen Ort, z.B. euer Zimmer, eine Flasche Wasser & ein Handtuch.

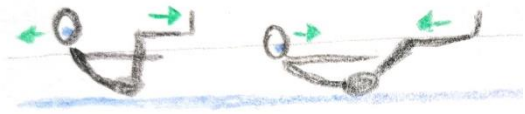
Wenn ihr Musik dazu nehmen dürft macht es gleich noch viel mehr Spass :-)

Saph – Klassen:

<p>1. Auf der Stelle rennen, Füße zum Po (langsam bis 10 Zählen)</p>	
<p>2. Hampelmann (10 x)</p>	
<p>3. Kniebeugen (10 x)</p>	
<p>4. auf einem Bein balancieren, rechts + links <u>(2 x langsam bis 10 zählen)</u></p>	
<p>5. Arme nach vorne & hinten kreisen, jeweils <u>(10 x vorwärts & 10 x rückwärts)</u></p>	

6. Bauchmuskelübung (5 x)

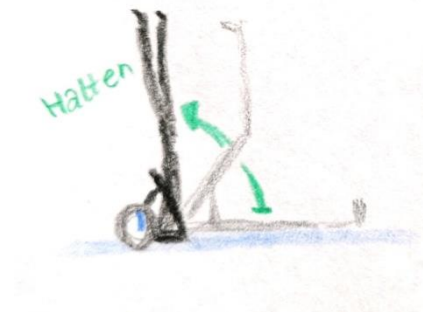
(auf dem Rücken
liegend, langsam aufrichten und die Arme
zu den Füßen ziehen)

**7. Unterarmstütz = Plank**

Für Bauch & Rumpf
(langsam bis 10 zählen)

**8. Kerze oder Schulterstand**

(langsam bis 10 zählen)

**9. Brücke langsam (10 x)**


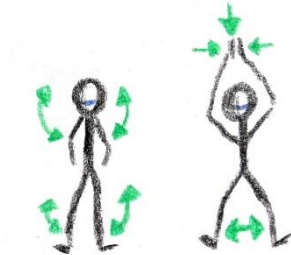
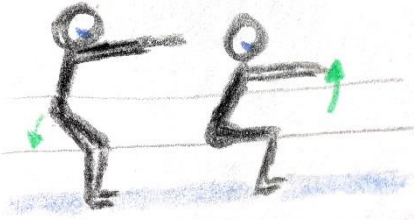


(Auf den Rücken legen, Beine aufstellen
und Po nach oben bringen
und dann wieder nach unten ablegen)

**10. aus der stehenden Vorwärtsbeuge (3 x)**

langsam nach oben,
Wirbel für Wirbel, aufrollen
(Kopf zum Schluss)


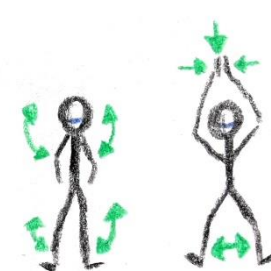
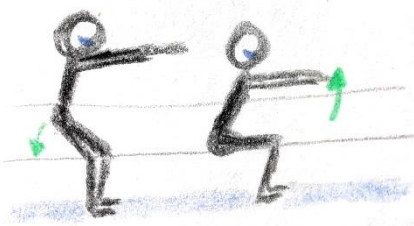





3 – 4 Klasse:

<p>1. Auf der Stelle rennen, Füße zum Po (langsam bis 30 Zählen)</p>	
<p>2. Hampelmann <u>(20-30 x)</u></p>	
<p>3. Kniebeugen <u>(20 x)</u></p>	
<p>4. auf einem Bein balancieren, rechts + links <u>(2 x langsam bis 20 zählen)</u></p>	
<p>5. Arme nach vorne & hinten kreisen, jeweils <u>(15 x vorwärts & 15 x rückwärts)</u></p>	

<p>6. Bauchmuskelübung (10 x)</p> <p>(auf dem Rücken liegend, langsam aufrichten und die Arme zu den Füßen ziehen)</p>	
<p>7. Unterarmstütz = Plank</p> <p>Für Bauch & Rumpf (langsam bis 30 zählen)</p>	
<p>8. Kerze oder Schulterstand</p> <p>(langsam bis 20 zählen)</p>	
<p>9. Brücke langsam (15 x)</p> <p>(Auf den Rücken legen, Beine aufstellen und Po nach oben bringen und dann wieder nach unten ablegen)</p>	
<p>10. aus der stehenden Vorwärtsbeuge (5 x)</p> <p>langsam nach oben, Wirbel für Wirbel, aufrollen (Kopf zum Schluss)</p>	

5 – 6 Klasse:

<p>1. Auf der Stelle rennen, Füße zum Po (1 Minute)</p>	
<p>2. Hampelmann (30 x)</p>	
<p>3. Kniebeugen (20 x)</p>	
<p>4. auf einem Bein balancieren, rechts + links <u>(2 x langsam bis 20 zählen)</u></p>	
<p>5. Arme nach vorne & hinten kreisen, jeweils <u>(15 x vorwärts & 15 x rückwärts)</u></p>	

<p>6. Bauchmuskelübung (10 x)</p> <p>(auf dem Rücken liegend, langsam aufrichten und die Arme zu den Füßen ziehen)</p>	
<p>7. Unterarmstütz = Plank</p> <p>Für Bauch & Rumpf (langsam bis 30 zählen)</p>	
<p>8. Kerze oder Schulterstand</p> <p>(langsam bis 20 zählen)</p>	
<p>9. Brücke langsam (15 x)</p> <p>(Auf den Rücken legen, Beine aufstellen und Po nach oben bringen und dann wieder nach unten ablegen)</p>	
<p>10. aus der stehenden Vorwärtsbeuge (5 x)</p> <p>langsam nach oben, Wirbel für Wirbel, aufrollen (Kopf zum Schluss)</p>	

Für eine optimale körperliche Entwicklung sollten sich **Kinder** und Jugendliche im Schulalter mindestens **eine Stunde pro Tag** bewegen.

Sport ist **wichtig** für Herz, Kreislauf und Stoffwechsel.

Sport regt die Blut- und Sauerstoffversorgung des Gehirns an.

Der Körper schüttet mehr **Glückshormone** (Endorphine) aus, verbessert die Stimmung und baut Stress ab.

Wenn nicht alles gleich so klappt wie ihr euch das wünscht ist das NICHT schlimm.

WICHTIG ist zu versuchen was möglich ist um in Bewegung zu bleiben – in diesen besonderen Zeiten!

An EUCH, liebe Kinder:

Ich wünsche Euch viel Freude beim Sporttreiben!

Wir sind immer an Eurer Seite!

Eure Frau Paffenholz

Stand: 29.03.2020