Zeitschrift: Bündner Schulblatt = Bollettino scolastico grigione = Fegl scolastic grischun

Herausgeber: Lehrpersonen Graubünden

Band: 32 (1972-1973)

Heft: 5

Artikel: Haltungsübungen für Kinder [Teil 1]

Autor: Casparis, Jack

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-356433

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 12.12.2025

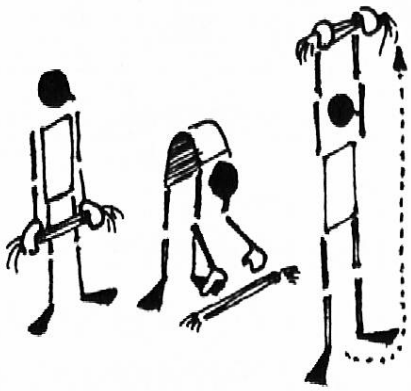
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Haltungsübungen für Kinder

Jack Casparis, Chur

1.

Handtuch vor die Füsse legen, sich aufrichten in die Hochhalte und dabei ohne Hohlkreuz vollkommen strecken. Kein Zehenstand. 5- bis 10mal.



5- bis 10mal

2.

2_1 8- bis 15mal

Bauchlage:
Handtuch im Nacken mit beiden Händen an den Enden fassen, Kopf und Arme heben, Kopf und Arme senken. 8- bis 15mal.

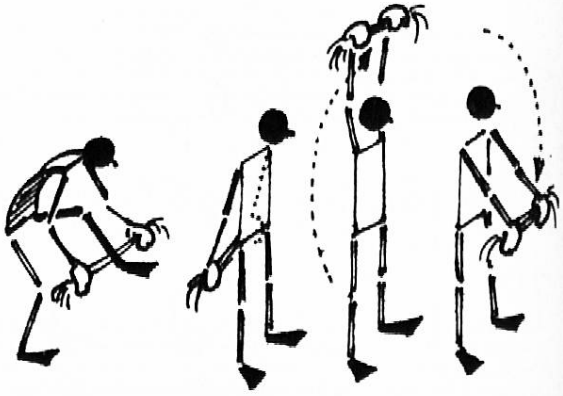
2_2 mit verharren 5 bis 8 Sek.

Gleiche Übung. Kopf und Arme heben, 5 bis 8 Sekunden in dieser Stellung verharren. Kopf und Arme senken. Pro Minute ca. 5mal.

2_3

Diese Übung auch im Grätschsitz möglich.

3.



Über das Tuch steigen und dieses über den Rücken hinauf durch die Hochhaltung wieder nach vorn nehmen oder

3_1 5- bis 10mal

über das Tuch steigen, sich aufrichten, Tuch bis auf Gesässhöhe heben, zurücksteigen, sich aufrichten.

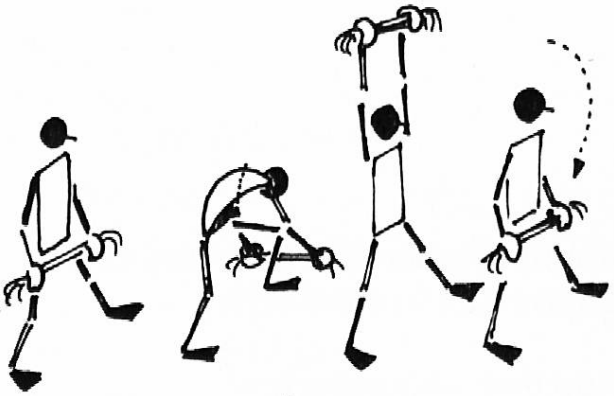
Immer auf vollkommene Streckung achten. 5- bis 10mal.

3₂

4.

Grätschstellung, Tuch an den Enden vor dem Körper gefasst. Ohne die Füsse zu bewegen, Tuch weit hinten links auf den Boden legen. Körper aufrichten und total strekken mit Hände hoch. Dieselbe Übung rechts.

Möglich auch im Grätschsitz oder im Kniestand. 5- bis 10mal.



gleiche Übung rechts

Kniestand

5.

Gehen an Ort, Arme vor- und rückwärts pendeln, regelmässig atmen. 50mal, immer auf den linken Fuss zählen.

(Zeichnungen: Rico Casparis)