

Zeitschrift: Bündner Schulblatt = Bollettino scolastico grigione = Fegl scolastic grischun
Herausgeber: Lehrpersonen Graubünden
Band: 33 (1973-1974)
Heft: 4

Artikel: Haltungsübungen für Kinder [Teil 2]
Autor: Casparis, Jack
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-356454>

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: 06.02.2026

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

Haltungsübungen für Kinder

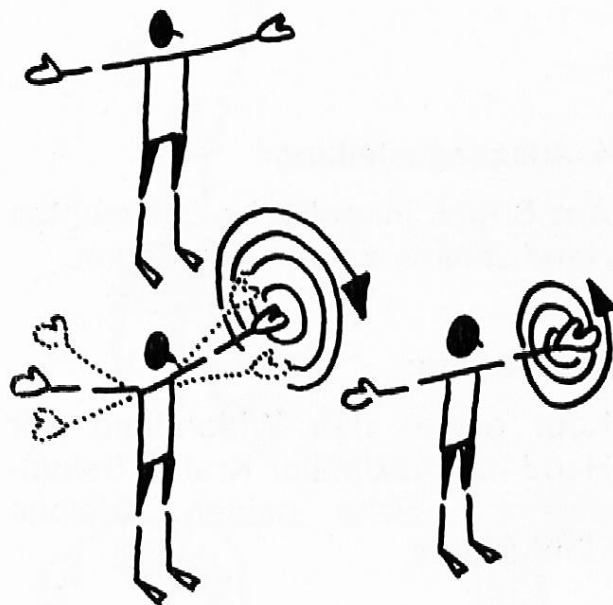
Jack Casparis, Chur
(1. Teil im Schulblatt 5/73)

1. Ausgangsstellung:

Kleine Grätschstellung der Beine.
Arme zur Ausgangsstellung.

Ausführung:

Arme kreisen, zuerst mit kleinen Kreisen beginnen, dann steigern bis zum maximalen Ausschlag, dann kleiner werden. Etwa 10 Kreise grösser und 10 Kreise kleiner werdend. Pause für 5 Sekunden. Gleiche Übung, aber Arme nach hinten kreisend.



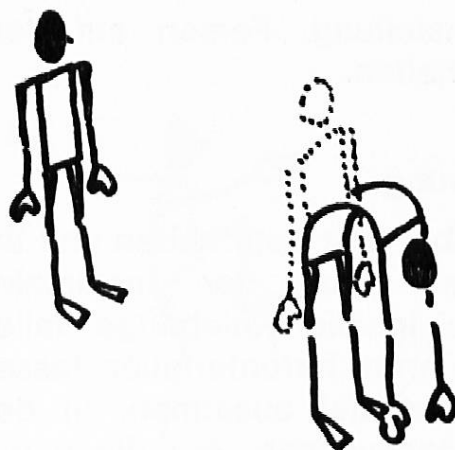
Pause 5 Sekunden

2. Ausgangsstellung:

Aus Stand. Arme locker (Knie bleiben gestreckt).

Ausführung:

Rumpfwippen vorwärts 4 x, Nachwippen.



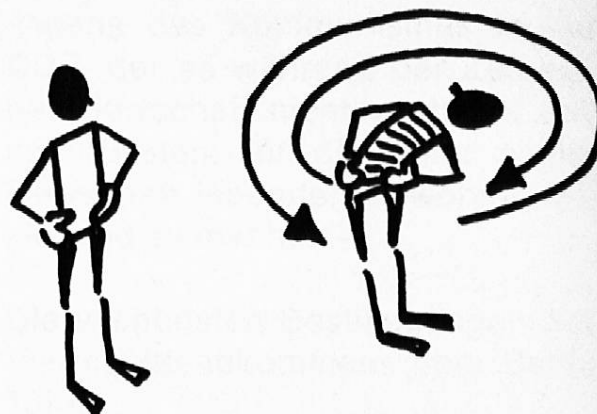
4 x

3. Ausgangsstellung:

Aus Stand. Grätschstellung, Arme in Hüftstütze.

Ausführung:

Rumpfkreisen, zunächst 5 x links, dann 5 x rechts.



5 x links, 5 x rechts

4. Ausgangsstellung:

Aus Stand. Innenfläche der rechten Hand seitlich an den Kopf legen.

Ausführung:

Kopf gegen den Widerstand der Hand mit maximaler Kraft 3 Sekunden zur Seite neigen. Gleiche Übung links.



5 Sekunden



5 Sekunden

5. Ausgangsstellung:

Grätschstellung. Fersen auf dem Boden halten.

Ausführung:

Arme über den Kopf heben und tief einatmen. Aus der maximalen Strecke in die Kniebeuge fallen lassen. Arme herunterfallen lassen und dabei tief ausatmen. In den Knien nachwippen. 4 x die ganze Übung wiederholen.



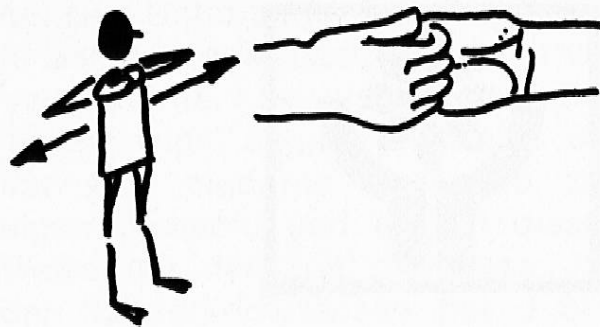
4 x

6. Ausgangsstellung:

Aus Stand. Arme vor dem Körper in Schlaghalte.

Ausführung:

Die Finger beider Hände ineinanderhaken und 3 Sekunden lang mit maximaler Kraft versuchen auseinanderzuziehen.



3—5 Sekunden

7. Ausgangsstellung:

Auf dem Stuhl.

Ausführung:

Arme zur Hochhalte, Oberkörper rechts seitwärts beugen, rechten Arm (seitwärts) fallen lassen, gleiche Übung links. 5—8 x rechts und links.



8. Ausgangsstellung:

Aus Stand.

Ausführung:

Hopserhüpfen mit Armschwingen vorwärts und rückwärts, links und rechts. 30—45 Sekunden. 120—140 x in der Minute.



links und rechts