

Haltungsübungen für Kinder [Teil 2]

Autor(en): **Casparis, Jack**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **33 (1973-1974)**

Heft 4

PDF erstellt am: **22.05.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-356454>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Haltungsübungen für Kinder

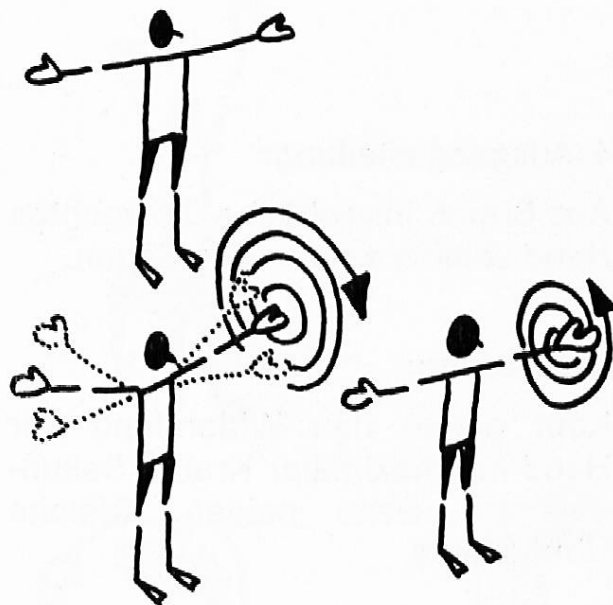
Jack Casparis, Chur
(1. Teil im Schulblatt 5/73)

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.



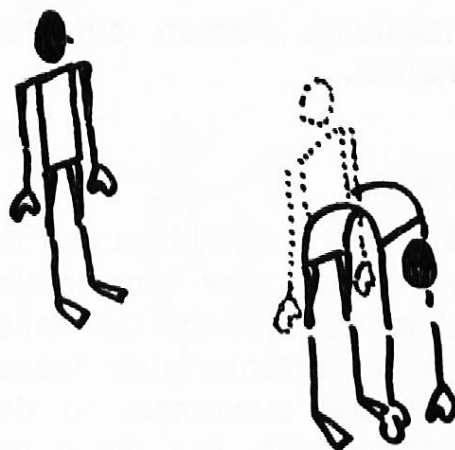
Pause 5 Sekunden

2. Ausgangsstellung:

Aus Stand. Arme locker (Knie bleiben gestreckt).

Ausführung:

Rumpfwippen vorwärts 4 x, Nachwippen.



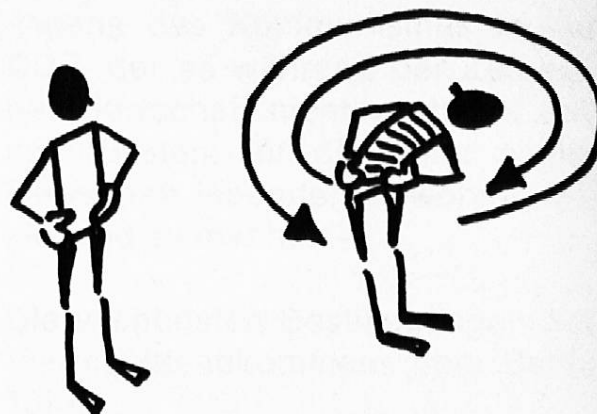
4 x

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.



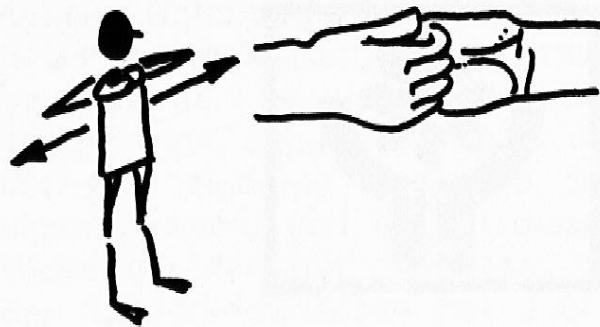
4 x

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