BEWEGUNGS-KALENDER

für die 1.–4. Schulstufe

SERVICE STELLE
GESUNDE SCHULE

SV

SERVICE STELLE
GESUNDE
SCHULE

KLASSE IN BEWEGUNG

»Das Leben ist wie Fahrrad fahren.
Man muss in Bewegung bleiben,
um die Balance zu halten.«
– Albert Einstein

Ein Mindestmaß an Bewegung ist für unseren Körper notwendig und eine wichtige Voraussetzung für Wohlbefinden, Lebensqualität und Leistungsfähigkeit. Die Schule spielt dabei eine wichtige Rolle, da Kinder und Jugendliche einen beträchtlichen Teil ihres Tages in der Schule verbringen. Kinder und Jugendliche benötigen zielgerichtete Angebote zur Bewegungsförderung und Förderung der Bewegungskompetenz.

Ziel ist deshalb, ausreichend Bewegung in den Schulalltag zu bringen. Dieser Bewegungskalender soll dabei helfen, gemeinsam bewegte Pausen zu setzen und Bewegungsmöglichkeiten zu nutzen.

Wir wünschen Ihnen bzw. Euch viel Spaß und Freude an der gemeinsamen Bewegung.

Damit Du gesund bleibst und Dich wohl fühlst, braucht dein Körper regelmäßige Bewegung. Körperliche Aktivität wirkt sich nicht nur auf die Gesundheit sondern auch auf das Lernen positiv aus. Bewegung steigert die Durchblutung der Organe, insbesondere des Gehirns. Die logischen Folgen: Die Konzentrationsfähigkeit und die geistige Leistungsfähigkeit steigen.

Körperliche Aktivität vertreibt die Müdigkeit, unterstützt die körperliche Entwicklung und hilft dabei, Spannung, Stress und Nervosität abzubauen. Deshalb können auch kurze Bewegungs- und Entspannungsübungen während des Unterrichts kleine Wunder bewirken.

Also, auf geht's! Probier es gleich mal aus.

»Leben ist Bewegung.
Bewegung ist Gesundheit.
Gesundheit ist Leben.«
– Chao-Hsiu Chen

SERVICE STELLE
GESUNDE
SCHULE

GRUNDSÄTZE ZUR DURCHFÜHRUNG

- Achte auf eine bewusste, ruhige Atmung während der Übungen!
- Nimm Dir täglich 5–10 Minuten Zeit! Übe immer beidseitig!
- Wechsel die Übungen der Kategorien ab.
- Die Übungen dürfen Dir keine Schmerzen verursachen
- Wärme Dich vor den Kräftigungs-übungen mit Koordinations- und/ oder Mobilisierungsübungen auf!

SERVICE STELLE
GESUNDE
SCHULE

GRUNDSÄTZE ZUR DURCHFÜHRUNG

Mobilisierungsübungen
Die Übungen können einfach zwischendurch oder zum Aufwärmen durchgeführt werden. 5–10 Mal wiederholen.

Koordinationsübungen
Lass Dir bei den Koordinationsübungen ausreichend Zeit. Es kommt nicht auf die Schnelligkeit, sondern auf die exakte und korrekte Übungsausführung an. Eine gute Konzentration ist wichtig. Bei den Partnerübungen hängt der Erfolg von der guten Zusammenarbeit der Partner/innen ab.

Kräftigungsübungen
Immer auf eine stabile Körpermitte achten!

Ausdauerübungen
Auf gleichmäßiges, rhythmisches Atmen achten.

Entspannungsübungen
Der Rhythmus des Ein- und Ausatmens sollte sehr langsam sein, sodass es zu einer Tiefenentspannung kommt.

SERVICE STELLE
GESUNDE
SCHULE

Mobilisation

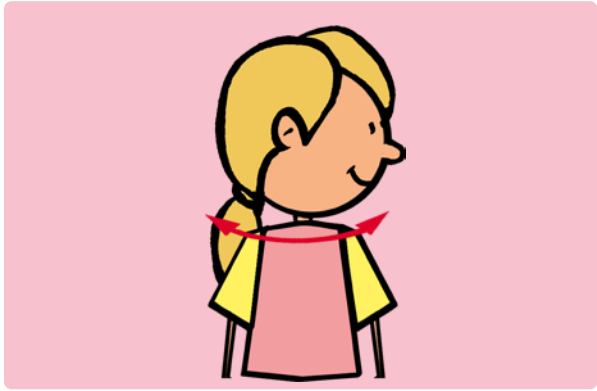
Koordination

Kräftigung

Ausdauer

Entspannung

Mobilisierungsprogramm 1 – Nacken- und Schulterbereich

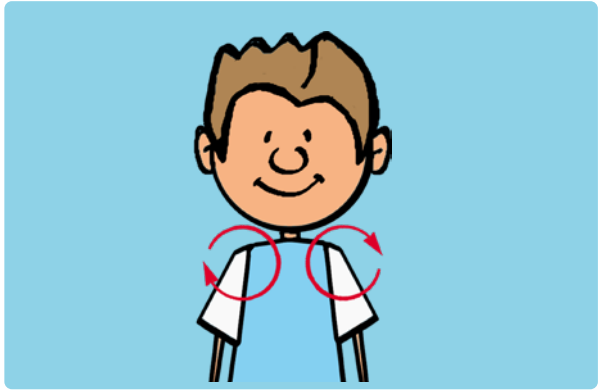


Nacken-Halsbereich

Ausgangsstellung
Hüftbreiter Stand oder im Sitzen.
Aufrechte Körperhaltung. Kopf nach vorne neigen.

Ausführung
Kopf abwechselnd nach links und rechts drehen (NEIN sagen).

Hinweis
Langsame, kontrollierte Bewegungsausführung.



Nacken-Schulterbereich

Ausgangsstellung
Hüftbreiter Stand oder im Sitzen.
Aufrechte Körperhaltung.

Ausführung
Schultern rückwärts kreisen, dann vorwärts.

Hinweis
Langsame, kontrollierte Bewegungsausführung.
Konzentration auf das „Nach-hinten-unten-ziehen" der Schultern.

SERVICE STELLE
GESUNDE
SCHULE

Mobilisation

Koordination

Kräftigung

Ausdauer

Entspannung

Mobilisierungsprogramm 2 – Schulter-Rumpfbereich

Brustwirbelsäulen-Schulterbereich

Ausgangsstellung
Hüftbreiter Stand oder im Sitzen. Aufrechte Körperhaltung. Arme nach oben strecken. Handfassung. Gesäß- und Bauchmuskulatur zur Stabilisierung anspannen.

Ausführung
Arme zur Seite ziehen. Der Oberkörper bewegt sich mit. Linke und rechte Seite abwechseln.

Hinweis
Becken bleibt ruhig. Aufrechte Körperhaltung beibehalten. Hinterkopf hoch halten.

Lendenwirbelsäulenbereich

Ausgangsstellung
Hüftbreiter Stand oder im Sitzen. Aufrechte Körperhaltung. Hände zu den Hüften.

Ausführung
Becken nach vorne und nach hinten kippen.

Hinweis
Vorstellung, dass das Becken eine Schale ist, die nach vorne und nach hinten ausgeleert wird. Langsame, kontrollierte, nicht extreme Bewegungsausführung.

SERVICE STELLE
GESUNDE
SCHULE

Mobilisation

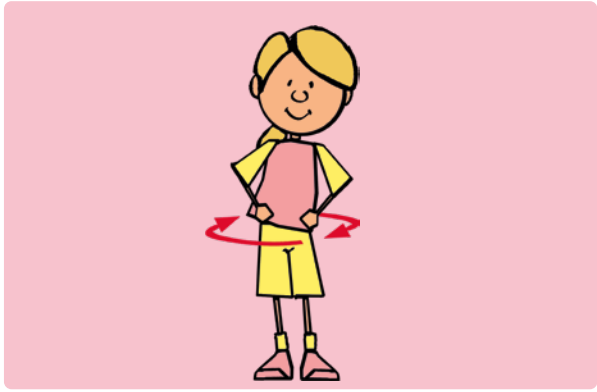
Koordination

Kräftigung

Ausdauer

Entspannung

Mobilisierungsprogramm 3 – Rumpf-Beinbereich



Rumpf-Beckenbereich

Ausgangsstellung
Hüftbreiter Stand. Hände zu den Hüften.

Ausführung
Becken kreisen. Richtungswechsel!

Hinweis
Bewegung nach vorne langsam, kontrolliert und sparsam durchführen!

Bein-Hüftbereich

Ausgangsstellung
Einbeiniger Stand.

Ausführung
Gestrecktes Bein nach vorne und nach hinten pendeln lassen.

Hinweis
Stabilisierung im Rumpfbereich. Vermeiden einer verstärkten Hohlkreuzposition. Ausführung auch in der Form möglich, dass das Bein hinten abgewinkelt wird. Beinwechsel!

SERVICE STELLE
GESUNDE
SCHULE

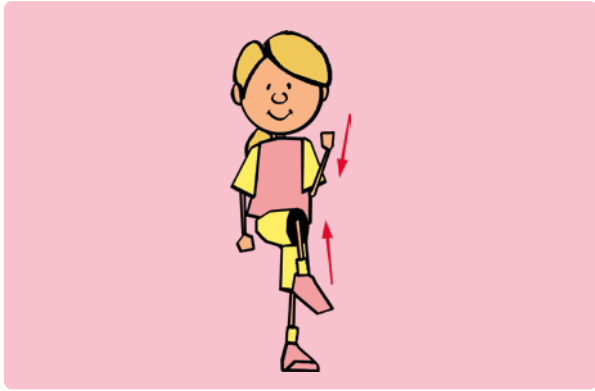
Koordination

Kräftigung

Ausdauer

Entspannung

Koordinationsprogramm 1 – Einbeinig



Überkreuzbewegung

Ausgangsstellung
Hüftbreiter Stand.

Ausführung
Rechter Ellenbogen und linkes Knie werden zusammengeführt – und umgekehrt.

Hinweis
Langsame, kontrollierte Bewegungen.

Gleichgewichtstraining mit Partner/in 1

Ausgangsstellung
Auf einem Bein einander gegenüber stehen, Hände an die Hüfte.

Ausführung
Einander mit der Fußinnen- oder Fußaußenkante berühren und versuchen sich dabei durch Druck aus dem Gleichgewicht zu bringen.

Hinweis
Langsame, kontrollierte Bewegungen. Nach ca. 30 Sekunden Beinwechsel.

SERVICE STELLE
GESUNDE
SCHULE

Koordination

Kräftigung

Ausdauer

Entspannung

Koordinationsprogramm 2 – weitere Partnerübungen

Gleichgewichtstraining mit Partner/in 2

Ausgangsstellung
Auf einem Bein einander gegenüber stehen. Blick zueinander, Handflächen aneinander.

Ausführung
Durch sanften Druck soll der Partner/die Partnerin aus dem Gleichgewicht gebracht werden.

Hinweis
Mögliche Variationen: einbeinig, beidbeinig, geschlossene Augen. Belastungsdauer: 30 Sekunden.

Spiegelbild

Ausgangsstellung
Die Partner stehen auf einem Bein nebeneinander.

Ausführung
Ein Partner/eine Partnerin nimmt verschiedene Positionen ein, der/die andere versucht diese spiegelgleich nachzumachen.

Hinweis
Langsame, kontrollierte Bewegungen. Nach ca. 30 Sekunden Beinwechsel.

SERVICE STELLE
GESUNDE
SCHULE

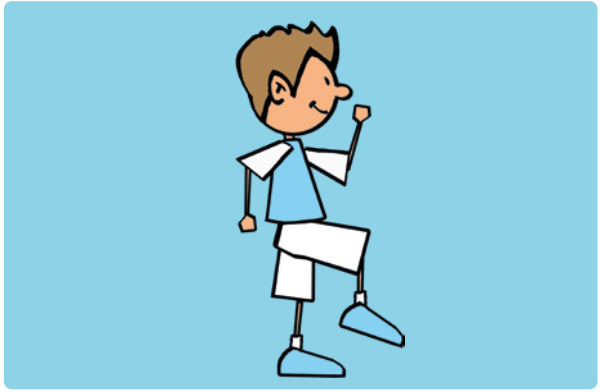
Koordination

Kräftigung

Ausdauer

Entspannung

Koordinationsprogramm 3 – Überkreuzbewegung

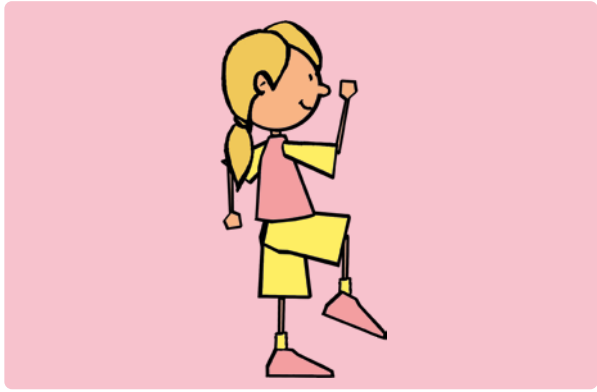


Walking

Ausgangsstellung
Im Stehen.

Ausführung
Gehen am Stand. Arme schwingen großzügig mit.

Hinweis
Überkreuzbewegung. Wenn das linke Bein nach vorne geht, bewegt sich der rechte Arm nach vorne – und umgekehrt! Mit Übung „Passgang" abwechseln.



Passgang

Ausgangsstellung
Im Stehen.

Ausführung
Gehen am Stand. Arme schwingen großzügig mit.

Hinweis
Wenn das linke Bein nach vorne geht, bewegt sich auch der linke Arm nach vorne – und umgekehrt! Mit Übung „Walking" abwechseln.

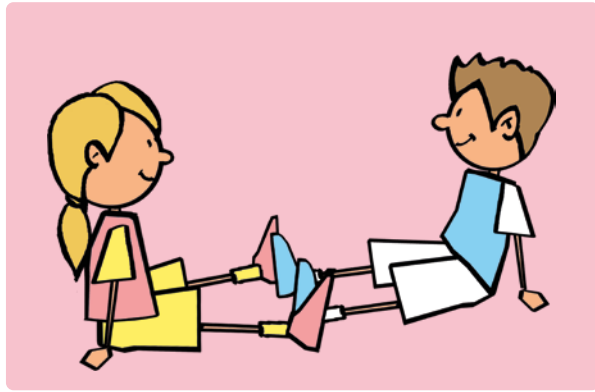
SERVICE STELLE
GESUNDE
SCHULE

Kräftigung

Ausdauer

Entspannung

Kräftigungsprogramm 1 – Beinbereich



Grätsche zu zweit

Ausgangsstellung

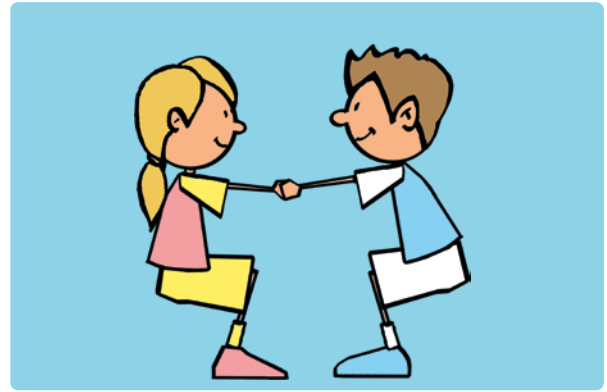
Im Grätschsitz mit gestreckten Beinen und geradem Rücken gegenüber aufsetzen. Die Arme können am Boden aufgestützt werden.

Ausführung

Zusammen bzw. Auseinanderdrücken der gestreckten Beine.

Hinweis

Belastungsdauer ca. 30 Sekunden.



Partner Kniebeuge

Ausgangsstellung

Gegenüber aufstellen, Blick zueinander. Hände im Handgelenksgriff reichen und den Abstand so wählen, dass eine Kniebeuge korrekt durchgeführt werden kann.

Ausführung

Beide Partner/innen schieben gleichzeitig die Hüfte nach hinten, die Knie werden gebeugt und der Körper gesenkt, bis die Oberschenkel waagrecht zum Boden stehen.

Hinweis

Knie nicht vor den Zehen. Ca. 10 Wiederholungen.

SERVICE STELLE
GESUNDE
SCHULE

Kräftigung

Ausdauer

Entspannung

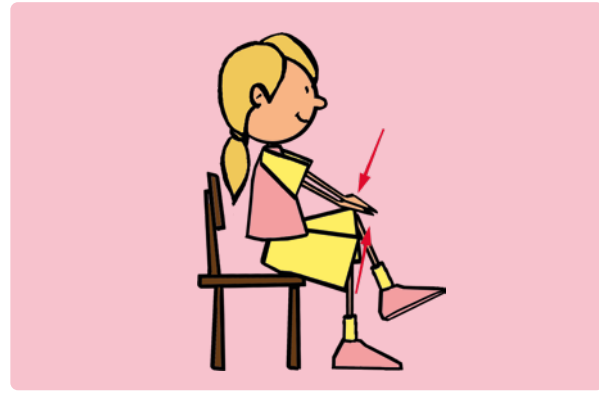
Kräftigungsprogramm 2 – Rumpfbereich 1

Handflächen Battle

Ausgangsstellung
Im Kniehochstand gegenüber aufstellen, die Handflächen aneinanderlegen, den Blick zueinander richten, die Rumpfmuskulatur anspannen.

Ausführung
Den Partner/die Partnerin versuchen gegen dessen/deren Widerstand wegzudrängen.

Hinweis
Keine ruckartigen Bewegungen durchführen. Auf einen geraden Rücken achten.



Bauchbereich

Ausgangsstellung
Aufrechter Sitz. Hände und rechten Oberschenkel zusammenführen.

Ausführung
Das Bein Richtung gegenüberliegender Schulter ziehen.
Hände halten dagegen.

Hinweis
Aufrechte Körperhaltung beibehalten. Nackenbereich bleibt entspannt. Seitenwechsel!

SERVICE STELLE
GESUNDE
SCHULE

Kräftigung

Ausdauer

Entspannung

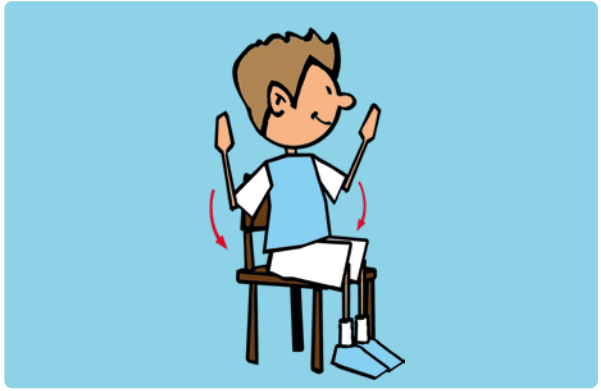
Kräftigungsprogramm 3 – Rumpfbereich 2

Oberer Rückenbereich

Ausgangsstellung
Im Sitzen. Oberkörper leicht nach vorne geneigt. Beckenkippung nach vorne. Arme abgewinkelt. Daumen zeigen dabei nach hinten.

Ausführung
Arme langsam nach oben strecken. In Endstellung halten.

Hinweis
Hände bleiben in der Streckstellung, etwa auf Schulterbreite!



Schulterblattbereich

Ausgangsstellung
Im Sitzen. Oberkörper leicht nach vorne gebeugt. Arme abgewinkelt. Daumen zeigen dabei nach vorne.

Ausführung
Ellenbogen nach hinten unten ziehen. Schulterblätter zusammenziehen. In Endstellung halten.

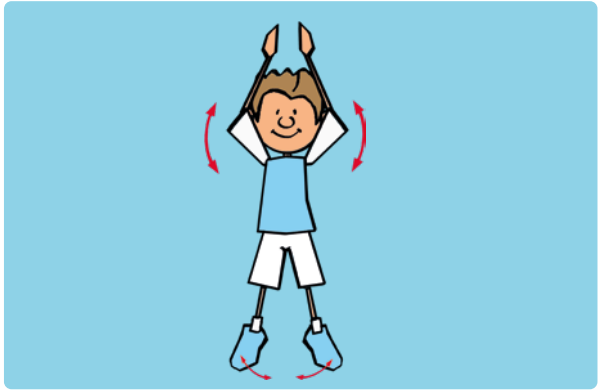
Hinweis
Hinterkopf bleibt hoch. Nackenbereich bleibt locker!

SERVICE STELLE
GESUNDE
SCHULE

Ausdauer

Entspannung

Ausdauerprogramm 1



Hampelmann

Ausgangsstellung
Aufrechter Stand, Füße zusammen, Arme hängen seitlich am Körper nach unten.

Ausführung
Locker vom Boden abspringen, dabei die Beine abspreizen. Arme während des Springens in einem äußeren Bogen über den Kopf bewegen. Handflächen zeigen zueinander. Springe in die geschlossene Ausgangsposition zurück und führe die Sprünge mehrmals durch.

Hinweis
Mit gespreizten Beinen auf den Zehenballen landen.

Tapping

Ausgangsstellung
Aufrechter Stand, leicht vorbeugen.

Ausführung
Die Beine werden wechselseitig mit der höchst möglichen Frequenz für ca. 10 Sekunden gegen den Boden getrippelt, die Arme schwingen angewinkelt etwas mit.

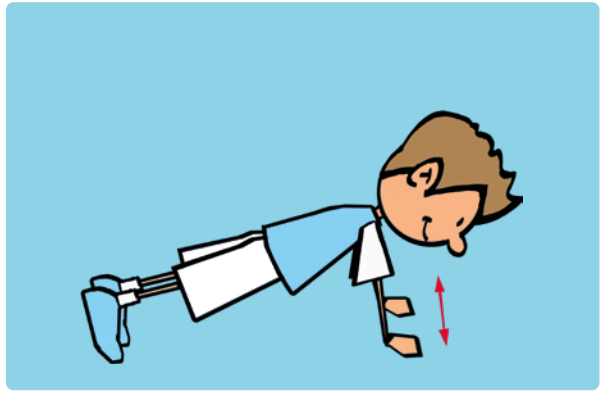
Hinweis
Hauptaugenmerk ist das Erreichen einer möglichst hohen Anzahl an Bodenkontakten.

SERVICE STELLE
GESUNDE
SCHULE

Ausdauer

Entspannung

Ausdauerprogramm 2



Liegestütze

Ausgangsstellung

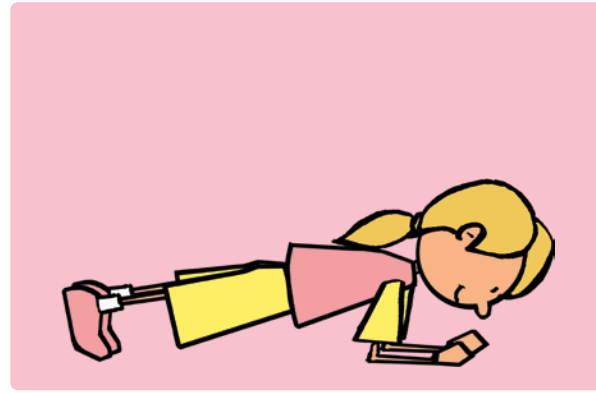
Flach auf den Boden legen, die Hände werden etwa in Schulterbreite aufgestützt, die Finger zeigen nach vorne. Die Füße etwas schmäler als hüftbreit, Fußspitzen nach vorne.

Ausführung

Der Körper wird hochgedrückt und wieder abgesenkt. Dabei bleibt die Wirbelsäule gerade und die Rumpfmuskulatur angespannt.

Hinweis

Das Körpergewicht muss von den Armen gehoben werden.



Planke

Ausgangsstellung

Flach auf den Boden hinlegen, Füße und Unterarme (ca. Schulterbreit) aufstellen. Die Schultern befinden sich über den Ellenbogen.

Ausführung

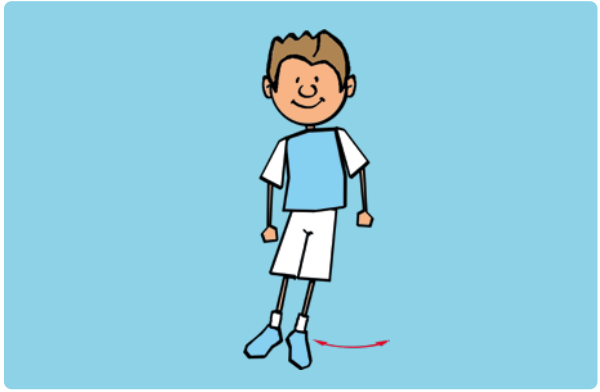
Der Blick ist auf den Boden gerichtet. Rückenmuskeln anspannen, Bauchmuskeln Richtung Wirbelsäule ziehen, Gesäßmuskeln anspannen. In dieser Position bleiben, solange die Körperspannung gehalten werden kann.

SERVICE STELLE
GESUNDE
SCHULE

Ausdauer

Entspannung

Ausdauerprogramm 3

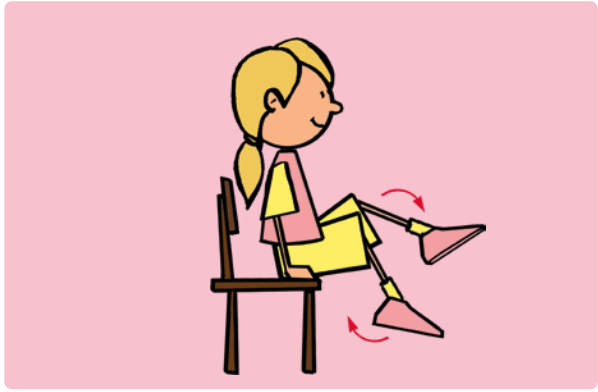


Beidbeinsprung seitwärts

Ausgangsstellung
Standort mit ausreichend Platz suchen. Aufrechter Stand, Blick geradeaus, Füße zusammen.

Ausführung
Jeweils 15 beidbeinige Sprünge nach links und rechts.

Hinweis
So sanft als möglich landen, Körperspannung aufrecht halten und auf Hindernisse im Raum achten.



Luft-Radfahren im Sitzen

Ausgangsstellung
Aufrechte Sitzposition auf einem Sessel. Die Arme sind auf der Sitzfläche aufgestützt.

Ausführung
Oberschenkel von der Sitzfläche hochziehen und mit beiden Beinen in der Luft „Fahrrad fahren". Eine rhythmische Tretbewegung ausführen.

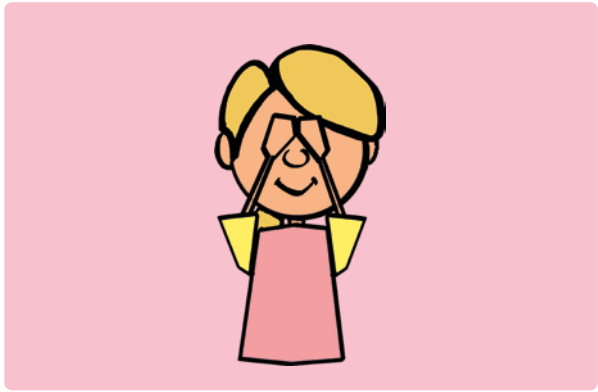
Hinweis
Den Sessel so zurechtrücken, dass er sicher steht. Auf eine rhythmische und ruhige Atmung achten.

SERVICE STELLE
GESUNDE
SCHULE

Entspannungsprogramm 1

Entspannen im Sitzen

Aufrecht am Sessel sitzen, Augen schließen, Kiefer lockern, Schultern fallen lassen. Atme bewusst ein und aus. Spüre Deine Füße am Boden, den Kontakt mit dem Boden („Erdung"). Spüre Deine Schenkel und Dein Gesäß am Sessel. Spüre Deinen Rücken, die Schultern, den Nacken, Dein Gesicht, die Brust, den Bauch, Deine Arme und Hände. Bringe mit jedem Atemzug Loslassen und Entspannung in all diese Regionen. Komme mit einem Strecken und Räkeln wieder zurück ins aktive Tagesgeschehen.



Augenbereich – Palmieren

Ausgangsstellung

Im Sitzen. Die Augen mit den Händen bedecken, ohne auf die Augäpfel zu drücken. Dabei können die Augen geschlossen sein.

Ausführung

Nach zwei bis drei Minuten die Hände ganz langsam entfernen, sodass in keinem Moment des Wiedererblickens vom Tageslicht eine Blendung empfunden wird.

SERVICE STELLE
GESUNDE
SCHULE

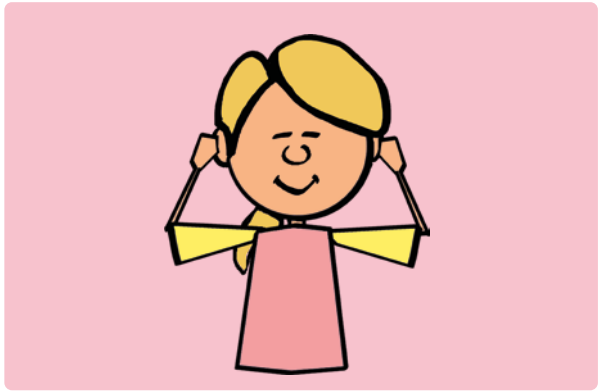
Entspannungsprogramm 2

Stirnmassage

Ausgangsstellung
Im Sitzen. Finger zur Stirn.

Ausführung
Die Stirn in kreisenden Bewegungen von innen nach außen bis zu den Schläfen massieren.

Hinweis
Atmen, entspannen und loslassen.



Denkmütze

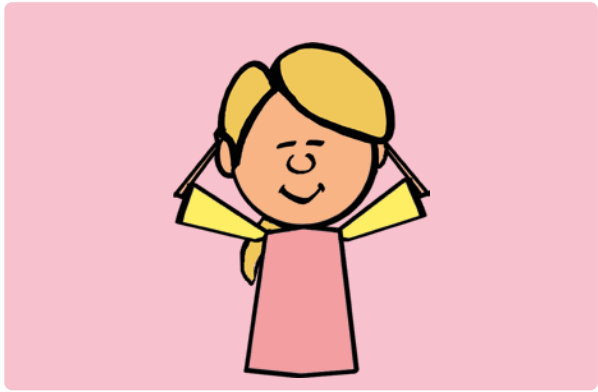
Die Ohren sanft nach hinten ziehen. Oben beginnen und an der Rundung entlang bis zum Ohrläppchen massieren.

SERVICE STELLE
GESUNDE
SCHULE

Entspannungsprogramm 3

Kopfmassage

Eine angenehme Sitzposition einnehmen. Mit gespreizten Fingern an den Kopf greifen und mit sanftem Druck und mit kreisenden Bewegungen die Kopfhaut massieren.



Nackenmassage

Arme so hochführen, dass die zehn Finger am Hinterkopf sanft aufliegen. Die beiden Daumen fahren vom harten Schädelknochen abwärts, bis sie zu den weicheren Nackenmuskel-Ansatzstellen kommen. Diese werden sanft und mit leichtem Druck massiert.

SERVICE STELLE
GESUNDE
SCHULE

KLASSE IN BEWEGUNG

Gemeinsam für mehr Bewegung in der Klasse –
ein Angebot von:

Österreichische Gesundheitskasse

SVS Gemeinsam gesünder.

bvaeb Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau

AUVA

Dachverband der österreichischen Sozialversicherungen

Impressum

Medieninhaber und Herausgeber
Dachverband der Sozialversicherungsträger
Kundmanngasse 21, 1030 Wien

Bearbeitung und Kontakt
Österreichische Gesundheitskasse
Service Stelle gesunde Schule NÖ
Kremser Landstraße 3, 3100 St. Pölten

Design Konzept
And Then Jupiter

Illustration
Gernot Budweiser

Druck
druck.at, 2544 Leobersdorf

2. Auflage 2022