

HANDOUT BILLY FIT IM KINDERGARTEN



Autorin: Mag^a Nina Santler
Fachliche Begleitung: Drⁱⁿ med. Tatjana Kampusš



Wichtigste Punkte für eine gute Haltung und einen gesunden Rücken:

- natürlich & locker
- regelmäßige Bewegung (um Muskulatur zu stärken und Bandscheiben mit Nährstoffen zu versorgen)
- regelmäßiges Entspannen (gegen Stress und Anspannungen)
- bewusst tiefes Atmen in den Bauch
- Schonhaltung vermeiden (führt zur Verkümmern der wichtigen Muskulatur!)



MOBILISATION

Mehrmaliges Durchbewegen der Gelenke in alle möglichen Richtungen, um den Körper aufzuwärmen und die Beweglichkeit zu erhalten:

Übungen auf allen Vieren:

- Katzenbuckel - Hängebauchschwein (abwechselnd runden Rücken machen und durchhängen lassen)
- Gesäß hoch - tief (Rücken dabei leicht durchstrecken)
- Rücken biegen nach rechts und links wie eine Schlange

Übungen im Stehen:

- Beckenkreisen
- Oberkörper locker hängen lassen und Wirbel für Wirbel aufrichten

GLEICHGEWICHTSTRAINING

Gleichgewichtstraining unterstützt die Körperwahrnehmung und das Zusammenspiel aller Muskeln. So hilft es, den Körper aufzurichten und in seine natürliche Position zu bringen.

Übung „auf einem Bein stehen“:

- rechts und links abwechseln
- als Steigerung blind oder auf wackeligem Untergrund (Matte u. ä.)

Übung „Balancieren“:

- über Bänke, Seile oder auf wackeligem Untergrund
(Bälle unter Matte, Stäbe unter Bänke, *Pedalos* u. ä.)

Gleichgewichtsparcours

KRÄFTIGUNG DER MUSKULATUR (v.a. Rumpf- und Fußmuskulatur)

Die Rumpfmuskulatur muss die Wirbelsäule in der richtigen Position halten. Zusätzlich stabilisiert die Beinmuskulatur das Becken und somit wiederum die Wirbelsäule. Auch das Fußgewölbe ist neben der Federung des Körpers für die richtige Haltung zuständig. Die Kräftigung der Rumpf- und Beinmuskulatur hilft somit dabei, den Körper in seiner Funktion zu unterstützen, damit er die natürliche, gesunde Haltung beibehalten kann.



Übungen für die Körperspannung:

- Übungen in Liegestützposition
- Bauchmuskelübungen
- Hüftrollen (in Rückenlage Bauch anspannen, angewinkelte Beine nach rechts und links drehen; dabei den Kopf gerade und Arme sowie Schultern am Boden halten)
- in Rückenlage Becken heben (Knie 90 Grad angewinkelt, Oberschenkel und Oberkörper in einer Linie)
- Rumpfdrehen im Stehen (in weiter Schrittstellung, rechter Fuß vorne, Bauch anspannen, Oberkörper nach rechts drehen, dasselbe nach links mit dem linken Fuß vorne, Achtung: Becken gerade halten!)

Sonstige Übungen zur Kräftigung der Muskulatur:

- **Superman:** in Bauchlage Arme und Beine vom Boden heben, auch gegengleich (Blick Richtung Boden, Bauch anspannen)
- **Kräftemessen:** gegenüber stehenden Partner durch Schieben und Ziehen aus dem Gleichgewicht bringen
- **Ballschleuder:** mit Partner Tuch halten und durch Ziehen am Tuch Ball in die Luft schleudern
- **Entenmarsch:** Beine durch Thera-Band oder Seil verbinden und gehen, ohne das Band zu verlieren
- **Inselhüpfen:** beidbeinig durch Reifen hüpfen, leise landen!
- **Wagenrennen zu dritt:** ein „Pferd“ wird von zwei „Kutschern“ durch leichtes Ziehen an einem Seil oder Thera-Band gelenkt
- **Wasserskifahren zu dritt:** zwei Kinder ziehen mit einem Seil vorsichtig ein Kind, das beidbeinig mit leicht gebeugten Knien auf Teppichfliesen steht
- **Klettern:** Sprossenwand auf und ab klettern, nach rechts und links, durch Reifen klettern, welche mit Seilen an der Sprossenwand befestigt sind
- **Füße:** lockeres Laufen auf Zehenspitzen, bewusstes Abrollen beim Laufen, Falten von Tüchern mit Füßen, Graben von „Löchern“ in den Boden abwechselnd mit Ferse und Zehen, Aufheben und Ablegen bzw. Rollen eines Stabes, Malen mit Füßen
- **Fußschaukel:** hüftbreiter Stand, leicht in die Knie gehen, Füße zwischen Ballen und Ferse an der Außenkante vor und zurück rollen
- **„Richtiges“ Aufheben und Tragen - natürlich!**
Beim Bücken mit geradem Rücken in die Knie gehen, den gesamten Körper anspannen und mit geradem Rücken wieder aufstehen. Nie mit gebeugtem Rücken heben! Auch beim Tragen den Körper anspannen und den Rücken gerade halten. Wenn etwas Schweres zu tragen ist, immer lieber um Hilfe fragen!



ENTSPANNUNG

DEHNUNGSÜBUNGEN

Dehnungsübungen für den ganzen Körper entspannen und helfen so, den Rücken gesund zu halten.

Dehnungsübungen im Stehen:

- Oberschenkelvorderseite (Fuß mit Hand an das Gesäß drücken)
- Oberschenkelrückseite (ein Bein auf Bank und Oberkörper leicht nach vorne beugen)
- Brustmuskulatur (seitlich zur Wand stellen, ausgestreckten Arm an Wand legen und Körper von Wand wegdrehen)

Dehnungsübungen in Rückenlage:

- Rücken (Bauch anspannen, Oberkörper nach rechts und gleichzeitig angewinkelte Knie nach links drehen; dann andere Seite)
- Körper besonders „lange“ machen, indem man Beine abwechselnd langsam nach unten streckt

Übung im Sitzen auf Stuhl:

- Hände in den Nacken und den Kopf nach hinten legen



LOCKERUNGSÜBUNGEN

Lockerungsübungen tragen zum Entspannen und zum Finden der natürlichen Haltung bei.

Bei allen Übungen im Stehen beidbeinig, hüftbreit, gut geerdet mit leicht gebeugten Knien stehen.

- **Erden:**
 - Bodenkontakt wahrnehmen (in Gedanken Wurzeln wachsen lassen)
 - Becken vor und zurück bis es in einer natürlichen Position bleibt
 - Schultern nach hinten aufröhlen und fallen lassen
- **Erdbeben:** gesamten Körper von den Füßen bis zum Kopf und wieder zurück schütteln (3-5x), nachspüren: „Wie geht es mir jetzt?“
- **Mäuschen:** Oberkörper, Schultern und Kopf hängen lassen, Partner lässt das Mäuschen über den Rücken laufen (sanft mit den Fingern tippen) und danach Wirbel für Wirbel aufrichten
- **Rumpelstilzchen:** ganzen Körper anspannen (10 Sek) und entspannen (mehrmals), nachspüren
- **Kelomat:** beim Einatmen beide Schultern anheben, Luft anhalten und mit lautem „Tsschhh...“ ausatmen und Schultern fallen lassen
- **Lockerung der Nackenmuskulatur:**
Augen schließen, gleichmäßig und ruhig atmen;
 - langsames Schulterkreisen (abwechselnd kleine und große Kreise mit rechter und danach linker Seite)
 - Kopf langsam nach rechts und danach nach links drehen und dabei gähnen (Augen bleiben immer auf selber Höhe);
 - Arme baumeln lassen, mit Oberkörper auf und ab wippen und so die Schultern/Arme ausschütteln
- **Ballmassage:** hinlegen oder setzen, Partner rollt mit Tennisball sanft über den Rücken (Achtung: nicht auf der Wirbelsäule!)
- **Im Alltag immer wieder strecken, aufrichten und ganz viel lachen**
- **Fußmassage:**
 - Fuß „auswringen“ wie nasses Tuch (Ferse zu sich drehen und große Zehe zum Boden drehen)
 - mit Vorderfuß eine Maushöhle formen
 - mit Fuß sanft über Ball rollen

Autorin: Mag.^a Nina Santler

Fachliche Begleitung: Dr.ⁱⁿ med. Tatjana Kampuš

Quellen:

Grönemeyer, Dietrich: Das Grönemeyer Rückentraining. Für jedes Rückenproblem das individuelle Trainingsprogramm. Verlag Zabert Sandmann München 2009.

Häfelinger, Ulla/Schuba, Violetta: Koordinationstherapie - Propriozeptives Training. Meyer & Meyer Aachen 2002.

Latritsch-Karlbauer, Andrea: HALTUNG fertig los. Wieser Verlag Klagenfurt 2009.

Impressum:

Herausgeber: Magistrat der Landeshauptstadt Klagenfurt a. Ws., Abteilung Gesundheit, Jugend und Familie - Prävention, Bahnhofstraße 35, 9010 Klagenfurt am Wörthersee;

Fotos: BigStockphoto/PriMa, **Grafik, Layout, Druck:** StadtDruckerei, Abt. Stadtkommunikation, Neuer Platz 1, 9010 Klagenfurt am Wörthersee