



WIR HALTEN UNS GESUND

graz.at/aerztlicherdienst

GRAZ

BEWEGUNG MACHT DICH KLUG UND GIBT DIR HALTUNG



Miriam Primik

Kurt Hohensinner

Stadtrat für Jugend
und Familie

Wer sich bewegt, bleibt fit und gesund. Nicht nur in der Gegenwart, sondern auch in der Zukunft. Durch Bewegung im Allgemeinen und gezielte Übungen im Speziellen können Haltungsschäden verhindert werden, die im Erwachsenenalter oft nicht mehr repariert werden können.

Durch vielfältige Angebote wollen wir unsere Kinder schon früh für Sport und Bewegung begeistern, sei es durch die Tägliche Bewegungseinheit in den Grazer Volksschulen oder durch das Turnangebot des Amtes für Jugend Familie.

Macht mit – bleibt fit!

HALLO KINDER!

Bewegung macht Spaß und ist gesund.
Deshalb freuen wir uns ganz besonders
auf gemeinsame Turnstunden mit euch!

In diesem Heft findet ihr Anleitungen
zu Übungen, die wir gemeinsam in den
Turnstunden machen oder die ihr für
zu Hause nachlesen könnt.

Das Haltungsturnen findet an vielen
Volksschulen der Stadt Graz statt,
fragt am besten in eurer Schule nach.

Viel Spaß beim Turnen!



K.K.

Friederike Koller

Turnlehrerin

Tel.: +43 680 21 08 059

friederike.koller@stadt.graz.at



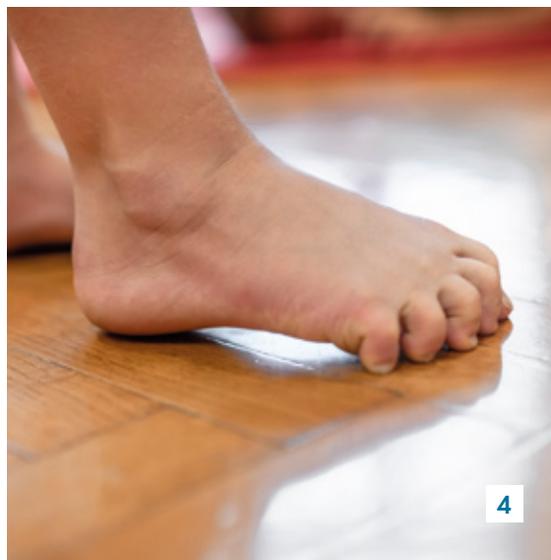
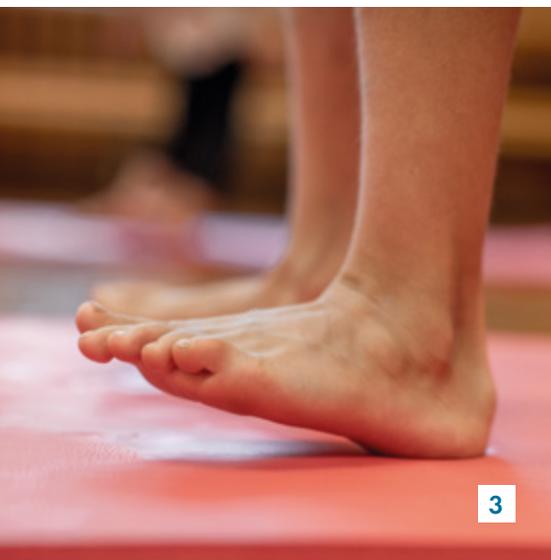
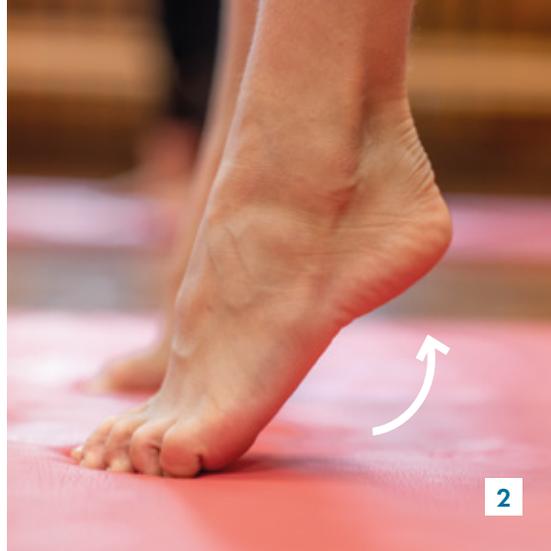
K.K.

Martin Diensthuber

Turnlehrer

Tel.: +43 650 64 65 662

martin.diensthuber@stadt.graz.at



FUSSGYMNASTIK



1 FERSENGANG – 2 Minuten

2 ZEHENBALLEN – 2 Minuten

3 FUSSWIPPE – 15 mal

Rolle deine Füße abwechselnd von der Ferse zu den Zehen und wieder zurück.

4 RAUPENGANG – 15 mal

Die Zehen ziehen den Fuß nach vor, die Fersen bleiben am Boden.



LIEGESTÜTZ

1 **LIEGESTÜTZ** – 10 bis 15 mal
Kräftigung der Schulter- und
Rückenmuskulatur

Gehe in den Vierfußstand, beuge und strecke deine Arme. Spanne dabei die Bauchmuskeln fest an.

Übe mehrmals
pro Woche und
dein Rücken
wird gestärkt!



TURNÜBUNGEN FÜR JEDEN TAG

1 **KATZENBUCKEL** – 10 bis 15 mal

Dehnung der gesamten Rückenmuskulatur

Gehe in den Vierfußstand und mache den Rücken ganz rund.

2 **SIT-UPS** – 10 bis 15 mal

Kräftigung der Bauchmuskulatur

Deine Füße bleiben abgewinkelt auf dem Boden.
Ziehe dich hoch, so gut du kannst!



TURNÜBUNGEN FÜR JEDEN TAG

1 DERSTORCH – 4 mal

**Kräftigung und Koordination
für Bein und Becken**

Stehe auf einem Bein und versuche
5 Sekunden lang deine Augen zu schließen.



TURNÜBUNGEN FÜR JEDEN TAG

1 **PERLENKETTE – 10 mal**

Kräftigung der Rücken-, Gesäß- und Bauchmuskulatur

Lege dich auf den Rücken, hebe dein Gesäß so hoch du kannst und rolle Wirbel für Wirbel langsam zurück, bis du ganz flach auf dem Rücken liegst.

2 **DER STARKE MANN – 5 mal**

Dehnung der Brustmuskulatur

Setze dich in den Schneidersitz, hebe die Ellbogen auf Schulterhöhe und ziehe sie in dieser Position langsam nach hinten. Halte dabei deinen Rücken ganz gerade.



TURNÜBUNGEN FÜR JEDEN TAG

1 **DIE WAAGE** – 10 mal

Kräftigung der Rückenmuskulatur

Gehe in den Vierfußstand und strecke den linken Arm und das rechte Bein aus. Halte diese Position 10 Sekunden lang und wechsle dann die Seiten. Spanne dabei die Bauchmuskeln fest an.

2 **SCHAUKEL** – 10 mal

Ganzkörperspannung

Gehe in die Bauchlage und strecke die Arme und Beine aus. Hebe Arme und Beine gleichzeitig vom Boden ab, halte diese Position 5 Sekunden lang und lass dann wieder locker.



DEHNUNG FÜR JEDEN TAG

1 **DER ZINNSOLDAT** – 3 mal pro Seite

Gesäßmuskulatur und Oberschenkel Rückseite

Lege dich in Rückenlage – lege ein Bein ausgestreckt auf den Boden. Ziehe das abgewinkelte Bein mit beiden Händen zu dir – halte diese Position 20 Sekunden – wechsele dann die Seite.

2 **SCHMETTERLINGSSITZ** – 2–3 mal pro Seite

Oberschenkel Innenseiten

Setze dich aufrecht hin – bringe deine Füße Ferse an Ferse zueinander. Drücke vorsichtig deine Knie Richtung Boden – halte diese Position 20 Sekunden.



DEHNUNG FÜR JEDEN TAG

1 DEHNUNG 3 – 3 mal pro Seite

Oberschenkel-Rückseite und Gesäßmuskulatur

Lege dich in Rückenlage – stelle ein Bein abgewinkelt auf den Boden – ziehe das andere Bein ausgestreckt mit beiden Händen zu dir. Halte diese Position 20 Sekunden – wechsele dann die Seite.

Stadt Graz

Amt für Jugend und Familie
Ärztlicher Dienst
Keesgasse 6, 8010 Graz
graz.at

Für den Inhalt verantwortlich:
Leitung des Ärztlichen Dienstes

Der Umwelt zuliebe
gedruckt auf


IMPACT
climate paper