

## **Handout**

# **Vortrag „GESUND BEWEGEN“**

**Mag. Bernhard Bayer (AVOS – Gesundheitsexperte)**

*Für Kinder im Kindergartenalter gibt es keine spezifischen Übungen zum „Bewegten Lernen“. Folgendes haben wir beim Vortrag „Gesund Bewegen“ im Rahmen des Projektes „Gesunder Kindergarten“ selbst ausprobiert, und kann auch schon mit Kindergartenkindern spielerisch versucht werden.*

### **1 – 2 – 3 - Übung**

2 Personen stellen sich gegenüber auf und zählen abwechselnd „1“, „2“, „3“ durch. Nach ein paar Wiederholungen kommen noch zusätzlich Arm und Fußbewegungen hinzu. Zum Beispiel: bei jeder „1“ den linken Arm heben, bei jeder „2“ klatschen, bei jeder „3“ den rechten Fuß anwinkeln. Diese Übung kann beliebig verändert werden.

### **„L und O“ - Übung**

Mit der linken Hand wird ein „O“ aus dem Daumen und dem Zeigefinger geformt. Mit der rechten Hand ein „L“ aus ebenfalls dem Daumen und Zeigefinger. Jetzt soll versucht werden, abwechselnd links und rechts ein „L“ bzw. ein „O“ mit den Fingern zu formen. Tipp: oft hilft es, sich selbst „L“ und „O“ vorzusagen.

### **„Daumen und kleiner Finger“ – Übung**

Den Daumen der linken Hand nach oben, den kleinen Finger der rechten Hand nach vorne. Wechseln. Immer schneller werden.



### **„Kopf links, Kopf rechts“ - Übung**

Aufstehen, Kopf nach links drehen, Kopf nach rechts drehen, linken Arm heben, rechten Arm heben, linkes Bein heben, rechtes Bein heben, hinsetzen und wieder von vorne.

Zuerst durchführen, ohne dabei mitzusprechen, dann den Ablauf laut mitsprechen. Geschwindigkeit erhöhen.

### **Schüttelaktivierung**

Nacheinander werden linker Arm (nach oben gestreckt), rechter Arm (nach oben gestreckt), linkes Bein und rechtes Bein jeweils 8x geschüttelt, als würde man eine Fliege verscheuchen. Dabei laut mitzählen. Im nächsten Durchgang jeweils 7x schütteln, danach 6x, 5x,... usw..

Mehr Informationen über „Bewegte Schule / Bewegtes Lernen“, finden sie unter <http://bewegteschule.at/praxis/portale/bewegte-schule/infoboerse/eltern.html>.