
Bewegungspausen statt Sitzmarathon

05.05.2017, 17:10 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *moll Funktionsmöbel GmbH*



Das Rücken-Spiel tut dem Rücken gut!

Mal sitzen, mal toben, mal sitzen, mal spielen – wenn der Sitzmarathon in der Schule oder bei den Hausaufgaben durch Bewegungspausen unterbrochen wird, fördert dies nicht nur die Haltung, denn kleine Bewegungspausen machen munter, steigern die Konzentrationsfähigkeit und sorgen für Entspannung.

Deshalb hat moll, Initiator der Initiative Haltungsförderung, gemeinsam mit Sportpädagogen zwölf Bewegungsspiele konzipiert, die sich spielend leicht in den Unterricht oder das Nachmittagsprogramm integrieren lassen. Der Hersteller von mitwachsenden Schreibtischen und Stühlen engagiert sich seit Jahren für die Themen Ergonomie und Kinder-Gesundheit.

Atmen & Strecken-Spiel: Die Kinder sitzen aufrecht auf dem Stuhl, die Beine stehen Schulter breit auseinander. Bitten Sie die Kinder nun, die Arme zur Decke zu strecken („ein „O“ zu formen“). Die Handflächen zeigen dabei zur Decke. Nun sollen sich die Kinder vorstellen, sie würden mit jeweils einer Hand einen schwereren Gegenstand in Richtung Decke drücken (dabei ausatmen!) -rechts und links im Wechsel, jeweils viermal.

Arm-Spiel: Die Kinder legen (gerade Haltung!) die rechte Hand hinter den Kopf auf den Nacken. Die linke Hand fasst an den rechten Ellbogen und zieht diesen vorsichtig zum Kopf heran/über den Kopf, bis es „zieht“ und hält diese Position etwa 10 Sekunden (langsam bis 10 zählen). Anschließend wird gewechselt. Jeweils zweimal! Durch vorsichtiges Neigen des Oberkörpers nach rechts oder links wird zusätzlich die Wirbelsäule beansprucht. **Rücken-Spiel:** Die Kinder sitzen aufrecht auf dem Stuhl, die Beine stehen Schulter breit auseinander. Bitte Sie die Kinder nun, beide Hände übereinander flach auf den Rücken zu legen - möglichst hoch. Beim tiefen Einatmen sind die Ellenbogen nach hinten zu drücken, diese Position wird kurz gehalten, dann werden die Ellenbogen wieder gelockert und das Ausatmen beginnt. Jeweils viermal.

Buckel-Spiel: Die Kinder werden aufgefordert, aus dem zunächst aufrechten Sitz im Wechsel den Rücken rund wie einen Katzenbuckel und wieder gerade zu machen. Beim Buckel sollten sie tief ausatmen und den Kopf locker hängen lassen. Beim Aufrichten atmen sie tief ein und recken den Scheitel (nicht die Nase) zur Decke. eventuell dabei die Augen schließen, um den Wechsel von Ruuehaltung und aktiver Haltung zu spüren/zu beschreiben. Diese Übung sollte

viermal durchgeführt werden.

Hüft-Spiel: Auch diese Übung wird im Sitzen ausgeführt: Die Kinder sitzen aufrecht auf dem Stuhl, die Arme hängen locker herab (nicht aufstützen!). Bitten Sie die Kinder nun, abwechselnd die rechte und die linke Hüfte anzuheben. Die Bewegung sollte wirklich aus der Hüfte heraus erfolgen und die Schultern bleiben dabei in waagerechter Position. Jeweils viermal.

Knie-Spiel: Die Kinder sitzen auf dem Stuhl, das linke Bein steht fest auf dem Boden. Das rechte Bein wird darüber verschränkt, das Knie fällt nach außen und der rechte Fuß liegt auf dem linken Knie. Bitten Sie die Kinder nun, mit der einen Hand den rechten Fuß und mit der anderen das rechte Knie zu fassen. Nun ziehen sie den gestreckten Oberkörper leicht nach vorne, bis an der Außenseite der Hüfte die Dehnung spürbar ist. Diese Position ist bitte 5 Sekunden lang zu halten. Dann folgt der Wechsel. Jeweils zweimal.

Fuß-Spiel: Die Kinder halten sich sitzend (aufrechte Sitzhaltung!) mit beiden Händen am Stuhl fest, heben ein Bein waagrecht an und strecken es. Anschließend wird auch der Fuß „gestreckt“ (in Verlängerung des Unterschenkels). Der andere Fuß steht flach auf dem Boden. Auch beim Strecken des Beines soll die aufrechte Sitzhaltung beibehalten werden. Jedes Bein viermal, dann jeweils viermal rechts und links im Wechsel. Kann auch jemand beide Beine gleichzeitig strecken?

Hand-Spiel: Die Kinder werden aufgefordert, ihre Arme nach vorne zu strecken. Dann werden die Hände flach übereinander gelegt. Die obere Hand greift die Fingerspitzen der unteren Hand und zieht sie sanft nach oben/in Richtung Körper. Mit jeder Hand – rechts und links im Wechsel – viermal. Alternative: Die Hände werden vor der Brust aneinander gelegt, die Fingerspitzen zeigen nach oben. Die rechte Hand drückt die Fingerspitzen der linken nach links und umgekehrt. Mit jeder Hand – rechts und links im Wechsel – viermal.

Stütz-Spiel: Die Kinder werden gebeten, sich mit beiden Händen auf dem Tisch aufzustützen. Die Fingerspitzen zeigen dabei in Richtung Körper. Um die Innenseite der Unterarme zu dehnen, lehnen die Kinder den Oberkörper leicht zurück - die Hände bleiben dabei ganz auf dem Tisch. Während der Dehnung ausatmen und langsam bis fünf zählen. Lockern und zweimal wiederholen.

Schulter-Spiel: Die Kinder rücken mit dem Gesäß an die vordere Stuhlhälfte und setzen sich aufrecht hin (Rücken gerade; Schultern leicht zurückgenommen – nicht hochgezogen – nicht verspannt; Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule, ruhig atmen – nicht die Luft anhalten). Die Füße stehen flach auf dem Boden etwa Schulter breit auseinander. Anschließend sollen die Kinder ihre Schultern bewusst locker hängen lassen. Dann atmen sie tief ein und ziehen die Schultern hoch „bis an die Ohren“, um sie danach wieder beim Ausatmen locker herunter „plumpsen“ zu lassen – viermal. Danach werden Kreise beschrieben: Zuerst die rechte Schulter, dann die linke und schließlich beide gleichzeitig. Je viermal vor- und rückwärts!

Waden-Spiel: Die Kinder stützen sich mit den Händen auf dem Tisch ab. Dann werden sie gebeten, ein Bein weit nach hinten zu setzen. Die Fußspitzen zeigen dabei gerade nach vorne. Nun wird das Becken leicht nach vorne geschoben, damit die Wade langsam gedehnt werden kann. Diese Dehnungsposition halten sie 5 Sekunden lang, dann wird die Seite gewechselt. Jeweils zweimal.

Wipp-Spiel: Zum Abschluss stellen sich die Kinder hinter den Stuhl, stützen sich eventuell leicht an der Lehne ab und federn leicht (auf die Zehenspitzen und zurück) auf beiden Füßen; dann rechts und links im Wechsel jeweils zehnmal!

Die Initiative Haltungsförderung wurde 2003 ins Leben gerufen, und hat sich zur Aufgabe gemacht, die gesunde Entwicklung von Kindern zu fördern. Initiator moll – seit rund 40 Jahren Hersteller im Bereich mitwachsender Schreibtische und Stühle – und Kooperationspartner CHILT/Deutsche Sporthochschule Köln entwickeln seitdem Maßnahmen und Vorschläge für Kinder, Eltern, Lehrer und Erzieher.

Weitere Informationen gibt es im Internet unter www.moll-funktion.de

Portrait

Über moll – Erfinder mitwachsender Kinderschreibtische

Seit rund 40 Jahren entstehen bei moll konsequent durchdachte Systeme aus höhenverstellbaren Tischen, Anbauteilen und Drehstühlen für alle Altersgruppen – in moll-typisch hoher Qualität, allen Ansprüchen an Ergonomie, Langlebigkeit und Veränderbarkeit gerecht werdend. Das Familienunternehmen entwickelt und produziert "made in Germany"; vielfach kommen eigene Patente zum Einsatz.

moll Funktionsmöbel GmbH, Rechbergstraße 7, 73344 Gruibingen, www.moll-funktion.de,
www.facebook.com/mollFunktionsmoebel, Telefon: +49 7335 181-180

News-ID: 950010 • Views: 1557 (Stand: 02.06.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/950010/Bewegungspausen-statt-Sitzmarathon.html>