

# Haltungsübungen für Kinder [Teil 1]

Autor(en): **Casparis, Jack**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Bündner Schulblatt = Bollettino scolastico grigione = Fegl  
scolastic grischun**

Band (Jahr): **32 (1972-1973)**

Heft 5

PDF erstellt am: **21.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-356433>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

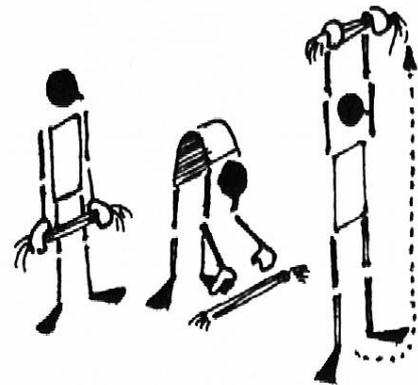
Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# Haltungsübungen für Kinder

Jack Casparis, Chur

1.

Handtuch vor die Füße legen, sich aufrichten in die Hochhalte und dabei ohne Hohlkreuz vollkommen strecken. Kein Zehenstand. 5- bis 10mal.



5- bis 10mal

2.

Bauchlage:

Handtuch im Nacken mit beiden Händen an den Enden fassen, Kopf und Arme heben, Kopf und Arme senken. 8- bis 15mal.

Gleiche Übung. Kopf und Arme heben, 5 bis 8 Sekunden in dieser Stellung verharren. Kopf und Arme senken. Pro Minute ca. 5mal.

Diese Übung auch im Grätschsitz möglich.



2<sub>1</sub>

8- bis 15mal

2<sub>2</sub>

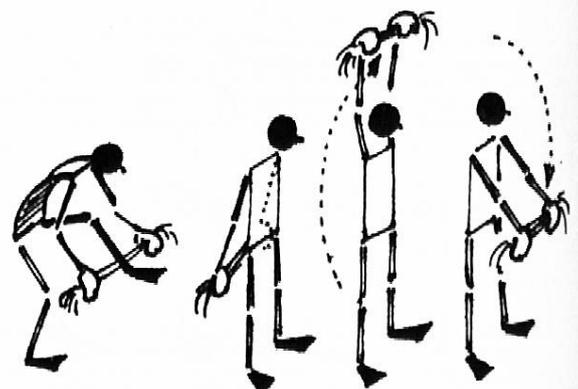
mit verharren 5 bis 8 Sek.



2<sub>3</sub>

3.

Über das Tuch steigen und dieses über den Rücken hinauf durch die Hochhaltung wieder nach vorn nehmen oder



3<sub>1</sub>

5- bis 10mal

über das Tuch steigen, sich aufrichten, Tuch bis auf Gesässhöhe heben, zurücksteigen, sich aufrichten.

Immer auf vollkommene Streckung achten. 5- bis 10mal.

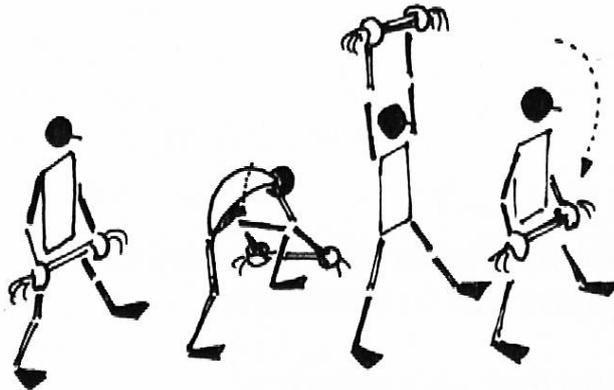


32

4.

Grätschstellung, Tuch an den Enden vor dem Körper gefasst. Ohne die Füße zu bewegen, Tuch weit hinten links auf den Boden legen. Körper aufrichten und total strecken mit Hände hoch. Dieselbe Übung rechts.

Möglich auch im Grätschsitz oder im Kniestand. 5- bis 10mal.



gleiche Übung rechts



Kniestand

5.

Gehen an Ort, Arme vor- und rückwärts pendeln, regelmässig atmen. 50mal, immer auf den linken Fuss zählen.

(Zeichnungen: Rico Casparis)

