



## HALTUNGSOLYMPIADE

Idee der  
Bewegungsberater / innen  
des Landes OÖ

### Aufwärmspiel:

⇒ Siehe Haltungsspiele

### Idee für Organisationsrahmen der Haltungsolympiade:

Bei jeder Station können ein oder zwei Buchstaben „erarbeitet“ werden, welche bei der jeweiligen Station auf Kärtchen/Zetteln aufliegen, ev. auch versteckt. Die Kinder sammeln diese (auf Zetteln schreiben). Zum Abschluss sucht jedes Team (2-5 Kinder) das Lösungswort, ist dieses von allen Gruppen gefunden, wird für die ganze Klasse mit den Kärtchen von den Stationen sichtbar das Wort am Boden aufgelegt.

Lösungswort: WIRBELSÄULE

Mit der 1. VS die gleichen Stationen, jedoch ohne Buchstabensammeln.

Wechsel der Stationen auf ein akustisches Zeichen.

Optimal wäre es, wenn die Stationen bereits vor Unterrichtsbeginn gemeinsam mit Kindern der 3. oder 4.VS aufgebaut werden.

Unten folgend bieten wir Ihnen verschiedene Stationen zum Thema Haltung an, aus denen Sie wählen können. Bei jeder Station bestehen Auswahlmöglichkeiten.

## 1. Ballstation

Material: Balance-Igel oder Holzhalbkugel, Kippbrett, Kreisel, verschiedene Arten von Bällen, Pezzibälle

- o Jedes der Kinder klemmt einen Ball zwischen Rücken und Wand (LWS) und pumpt Benzin, d.h. macht Kniebeugen, sodass zwischen Oberkörper und Oberschenkel, bzw. Ober- und Unterschenkel ein rechter Winkel entsteht. (Kräftigung, Vorübung für richtiges Bücken und Heben, Rückenmassage)
- o Die Kinder legen sich über den Pezziball und sollen versuchen, ohne Hilfe der Hände vom Bauch auf den Rücken zu rollen und umgekehrt.
- o Zwei Kinder stehen hintereinander auf den Balance-Igeln - hinteres Kind übergibt den Ball mit beiden Händen über dem Kopf nach vorne - vorderes Kind übergibt den Ball durch die Beine nach hinten - nach einigen Malen Platzwechsel

## 2. Heben und Tragen

Material: Schulumilchkiste, Langbank, Schultasche, Sessel, Ball, Einkaufstasche, Stofftier, Matte, usw.

All diese verschiedenen Gegenstände rückenfreundlich heben und über eine kurze Strecke tragen. (ev. auch über eine Langbank)

Bei dieser Station erscheint uns die Anwesenheit eines Erwachsenen sinnvoll. (ev. auch Eltern miteinbeziehen)

## 3. Schulmöbel

Material: verschieden große Sessel (Größe 2 - 6), alternative Sitzmöglichkeiten

Es werden verschiedene Stuhlgrößen angeboten und die Kinder sollen den für sie Passenden herausfinden.

Nach dem Motto „finde den für dich passenden Sessel“

Ev. auch alternative Sitzmöglichkeiten ( Sitzball, Keil, Ballkissen, Polster am Boden, am Boden mit Sessel als Schreibtisch,...) anbieten.

Bei dieser Station erscheint uns die Anwesenheit eines Erwachsenen sinnvoll. (ev. auch Eltern miteinbeziehen)

Siehe „Wissen schützt“

## 4. Gleichgewicht

- o mit Hilfe einer Turnsaalecke und zwei Langbänken ein Rechteck bilden. In diesem Rechteck befinden sich viele Bälle, darüber kommt eine dicke Matte. Die Kinder dürfen darauf gehen, laufen und hüpfen.
- o unter einem Kastendeckel Medizinbälle legen, auf dem die Kinder balancieren können.

- o Langbank verkehrt über ein Reutherbrett legen (dazwischen eine Matte) - darüber balancieren
- o Balancieren am Balken und dabei ein Sandsäckchen am Kopf

## 5. Kletterstation

- o Auf einer Sprossenwand sind in unterschiedlichen Höhen Reifen rechtwinklig mit Seilen angebunden. Die Kinder müssen nun durch die Reifen klettern (vorwärts, rückwärts, mit dem Kopf zuerst, mit den Füßen zuerst,..). Am Ende ist wieder eine Langbank eingehängt auf der die Kinder hinunterrutschen oder laufen können.
- o Funktioniert auch beim Reck. Dann müssen zwei Reckstangen in unterschiedlicher Höhe, unten für Füße, oben für Hände, angebracht werden (gehen, kriechen - mit Händen und Füßen eingehängt, nur mit den Händen hangeln und Füße hängen lassen, usw.). Hinauf und Hinunter geht's wieder über die Langbänke.

## 6. Kranheber

Material: Langbank, Reifen, div. Kleinmaterial

Kinder sitzen drauf, Füße auf einer Seite; Sie heben nun mit beiden Füßen einzeln die Gegenstände (Kleinmaterialien) von einem Reifen über die Bank auf die andere Seite (wieder in einen Reifen hinein).

## 7. Riesenslalom

Material: Hütchen, Teppichfliesen

Hütchen werden aufgestellt. Aufgabe der Kinder ist es im Slalom, aufgestützt mit den Händen auf einer Teppichfliese, den Parcours zu bewältigen (Knie sind weg vom Boden)

## 8. Baumstamm an der Wand

Material: Matten (1 Matte für 3 Kinder)

Die Kinder legen sich mit den Füßen zur Wand auf die Matten. Der Kopf soll auf der Matte liegen. Mit kleinen Schritten gehen die Kinder an der Wand hinauf bis der Rumpf mit gestreckten Beinen eine Linie bildet (Baumstamm).

Die Arme liegen entspannt neben dem Oberkörper. Beim „an die Wand lehnen“ den Blick auf die Füße richten und entspannen. Jedes Kind löst die Körperspannung auf eigenen Impuls. Wirbel für Wirbel abrollen (wie eine Fahrradkette, die man zu Boden legt).

## 9. Floßfahrt /Seilbahn

(Kräftigung Arm-Schultermuskulatur)

Material: Sprossenwand, Seile, Teppichfliesen, Langbank (für die Variante)

- o 2- 3 Seile werden unten an der Sprossenwand befestigt; bäuchlings/sitzend /stehend/hockend auf einer Teppichfliese soll sich das Kind zur Sprossenwand ziehen.
- o Variante: schiefe Ebene an der Sprossenwand mit einer Langbank. Ein Seil wird oben befestigt. Nun ziehen sich die Kinder, sitzend/bäuchlings auf einer Teppichfliese bis hinauf auf die Sprossenwand und klettern seitlich wieder runter.

### Ausklang

Zum Abschluss sucht jedes Team (2-5 Kinder) das Lösungswort, ist dieses von allen Gruppen gefunden, wird für die ganze Klasse mit den Kärtchen von den Stationen sichtbar das Wort am Boden aufgelegt.

Lösungswort: WIRBELSÄULE