



Rheinland-Pfalz



*Land in
Bewegung*

Bewegungssteine-Parcours Für Grundschulkinder

Eine Aktion der Landesinitiative
„Rheinland-Pfalz – Land in Bewegung“



BEWEGUNGSSTEINE M

PARCOURS FÜR GRUNDSCHULKINDER

Inhalt

Bewegungssteine M Parcours für GrundschulKinder	1
1. Entstehungsgeschichte der Bewegungssteine S und Bewegungssteine M und deren Unterscheidung	1
2. Was versteht man unter einem Bewegungs-Parcours?	1
3. Ziele des Trainings mit den Bewegungssteinen M	2
4. Wichtige Informationen zum Warm-up und Cool-down	2
5. Übungsbeschreibungen und Zeichenschablonen	4
Beweglichkeit	4
Übung 01 Sternegreifen	4
Übung 02 Armekreisen	4
Übung 03 Hüftkreisen	5
Übung 04 Ellenbogen zum Knie	5
Balance	6
Übung 05 Entengang	6
Übung 06 Standwaage	6
Übung 07 Einbeinstand	7
Übung 08 Ausfallschritte	7
Koordination und Herz-Kreislauf-Belastung	8
Übung 09 Hampelmann	8
Übung 10 Bergsteiger	8
Übung 11 Fersenlauf	9
Übung 12 Anfersen	9
Sprungkraft	10
Übung 13 Einbeinsprünge	10
Übung 14 Strecksprünge	10
Übung 15 Hopserlauf	11
Übung 16 Seitgalopp	11
Anlage: Übungsausführungen	12



1. ENTSTEHUNGSGESCHICHTE DER BEWEGUNGSSTEINE S UND BEWEGUNGSSTEINE M UND DEREN UNTERSCHIEDUNG

Bewegungssteine S

Fitnessmotivator und Bewegungs-Tool für die Hosentasche

Die #Bewegungssteine sind kreativ gestaltete Steine, die zur Bewegung motivieren. Die Steine werden mit #Bewegungssteine versehen und dann ausgelegt. Bewegungssteine motivieren zum Suchen, Finden, Freuen, Bewegen, Posten und Weiterbewegen. Die Bewegungssteine sind kunstvoll bemalt und/ oder mit kleinen Bewegungsaufgaben oder -tipps versehen. Wer die Steine bewegt, bewegt sich und bleibt fit, wer die Steine herstellt, bleibt kreativ und bewegt sich im Kopf. Das Projekt bietet tolle Möglichkeiten der Bewegung und Begegnung über alle Generationen hinweg. Es ist ein schönes Projekt, an dem jede Person individuell oder in der Gruppe teilnehmen kann. Mit der Bewegungssteine-Aktion kann jede/jeder dabei mithelfen, dem Bewegungsmangel ein kleines Stück entgegenzuwirken und wird so zum Bewegungs-Motivator. Corona konform, interaktive Begegnung über #Bewegungssteine Gruppen in Social-Media.

Bewegungssteine M

Flexibler, individueller „do it yourself Bewegungs- und Fitness-Parcours“ im Baukastensystem, fast überall und ohne größere Kosten selbst zu gestalten und schnell umsetzbar.

Analog der DTB Fitness Locations gibt es zwei verschiedene Module:

1. **Bewegungssteine-Aktivtreff** als Zirkel-Parcours für ein Krafttraining
2. **Bewegungssteine-Aktivpfad**, der Trimm-dich-Pfad für alle, für ein Kraft- und Ausdauertraining

Mittelgroße Steine, die am platzierten Ort verbleiben sollen und mit Fitnessübungen, ggf. Stationsnummer und Richtungspfeil versehen sind. Individuell angepasst an die jeweilige Örtlichkeit.

2. WAS VERSTEHT MAN UNTER EINEM BEWEGUNGS-PARCOURS?

Ein Bewegungs-Parcours bezeichnet eine spezielle Methode, bei der an verschiedenen Stationen nacheinander verschiedene Bewegungsübungen durchgeführt werden. Nach Schwerpunkt können die Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination sowie Balance trainiert werden. An jeder Station ist eine spezifische Übung zu absolvieren. Die Übungen werden im Allgemeinen so angelegt, dass bei aufeinander folgenden Übungen unterschiedliche Muskelgruppen belastet werden. So können sich die jeweils unbelasteten Strukturen der anderen Körperregionen regenerieren.

Der Bewegungs-Parcours kann in zwei verschiedenen Formen aufgebaut werden:



- Einmal in Form eines Zirkels auf engem Raum wie z.B. in einem Raum, in einer Turnhalle, einem Innenhof aber auch auf einem begrenzten Außengelände wie z.B. einem Garten, Hof oder in einem Park. Siehe Bewegungssteine-Aktivtreff.
- Auf einer Strecke verstreut mit größeren Abständen in und außerhalb der Sichtweite. Damit ergeben sich Strecken zwischen den Stationen, die gegangen oder gelaufen werden können - der Bewegungssteine-Aktivpfad.

3. ZIELE DES TRAININGS MIT DEN BEWEGUNGSSTEINEN M

Grundsätzlich ist es durch das Training mit einem Bewegungs-Parcours möglich, alleine, aber auch mit einer kleinen Gruppe von Teilnehmern zu trainieren. Eine Einweisung von Ungeübten wäre in jedem Fall zu empfehlen. Trainierte können mit Hilfe von Erläuterungen und Videos zu den Übungen eigenständig an den verschiedenen Stationen trainieren.

In einem Bewegungs-Parcours können verschiedene motorische Grundeigenschaften gleichzeitig trainiert werden. Spezielle Übungen für die Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination sowie Balance ermöglichen große Variationsmöglichkeiten im Training. Dennoch kann individuell angepasst an die Übenden ein Schwerpunkt gesetzt werden.

Für Ungeübte wird ein Ablauf von Warm-up, Bewegungs-Parcours und Cool-Down empfohlen und sollte auch so eingeübt werden.

4. WICHTIGE INFORMATIONEN ZUM WARM-UP UND COOL-DOWN

1. Warm-up oder Aufwärmen:

Um den Körper sowie im Speziellen die Muskeln auf eine Belastung vorzubereiten, ist das Aufwärmen vor dem Bewegungs-Parcours besonders wichtig. Ebenso wird dadurch ein mögliches Verletzungsrisiko minimiert. Übungen wie Warmlaufen, Mobilisations- und Lockerungsübungen stehen dabei im Vordergrund. 10-15 Minuten sollte das sogenannte Warm-up, also Aufwärmen, in Anspruch nehmen.

Beim „Warmgehen oder -laufen“ genügen ungefähr 5 Minuten in zügigem Tempo, um das Herz-Kreislauf-System in Schwung zu bringen. Dem folgt üblicherweise eine zehnminütige Kombination aus aktiven Dehn- und Kräftigungsübungen.

2. Cool-down oder Abwärmen:

Unter dem „Cool-down“ versteht man das Abwärmen bzw. Ausgehen oder -laufen am Ende eines Trainings. Das Herz-Kreislauf-System soll dabei in 10 -15 Minuten wieder langsam heruntergefahren werden und der Körper kann sich besser auf das Ende einer Belastung vorbereiten. Im besten Fall kann das Cool-down zu einer Reduzierung von Muskelkater führen. Im Vordergrund steht dabei das langsamere Gehen oder Laufen während des Trainings im Bewegungs-Parcours. Spezielle Übungen zur Mobilisation und Verbesserung der Beweglichkeit können hier geübt werden. Oft ist es sinnvoll das



RheinlandPfalz



*Land in
Bewegung*

gleiche Cool-down zu üben, sodass die Teilnehmenden, selbständig ein Cool-down durchführen können (Gleiches gilt auch für das Warm-up).



5. ÜBUNGSBESCHREIBUNGEN UND ZEICHENSCHABLONEN

BEWEGLICHKEIT

Übung 01 Sternegreifen

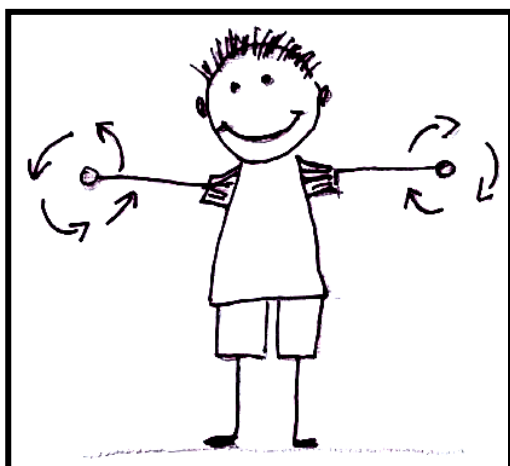
Wie fange ich an? Aufrechter Stand, Beine hüftbreit geöffnet.

Wie sieht die Bewegung aus?

Beide Arme nach oben führen und abwechselnd linker und rechter Arm ausstrecken.



Übung 02 Armekreisen



Wie fange ich an? Aufrechter Stand, Beine hüftbreit geöffnet, Arme zu den Seiten anheben so dass sie parallel zum Boden sind.

Wie sieht die Bewegung aus?

Finger zeigen nach außen, kleine Kreise mit den Armen durchführen, zuerst nach vorne, dann nach hinten, auch Wechsel von kleinen Kreisen zu großen weiten Kreisen möglich.



Übung 03 Hüftkreisen

Wie fange ich an? Aufrechter Stand, Beine hüftbreit geöffnet, Hände werden in Hüfthöhe abgestützt.

Wie sieht die Bewegung aus?

Becken kreisen, zuerst linke Richtung, dann rechte Richtung.



Übung 04 Ellenbogen zum Knie

Wie fange ich an? Aufrechter Stand, Beine hüftbreit geöffnet, Arme seitlich vom Körper.

Wie sieht die Bewegung aus?

Linker/rechter Ellenbogen werden abwechselnd zum rechten/linken Knie geführt.





BALANCE

Übung 05 Entengang

Wie fange ich an? Hocke

Wie sieht die Bewegung aus?

Vorwärts bewegen, dabei sind die Arme leicht nach vorne angewinkelt.

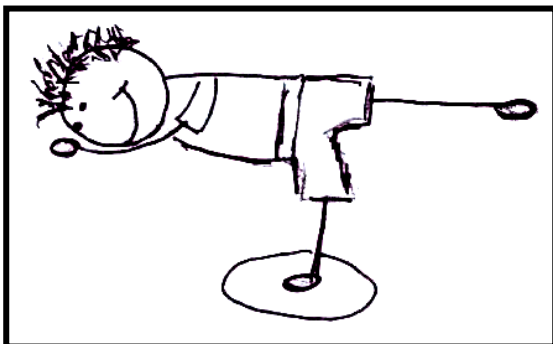


Übung 06 Standwaage

Wie fange ich an? Aufrechter Stand

Wie sieht die Bewegung aus?

Beide Arme werden nach außen gestreckt, das Gewicht auf ein Bein verlagert, dann den Oberkörper langsam nach vorne kippen, das freie Bein in einer geraden Linie nach hinten ausstrecken, das Standbein sollte leicht angewinkelt sein, Übung halten und wieder zurück in den Stand kommen. Beinwechseln.





Übung 07 Einbeinstand

Wie fange ich an? Aufrechter Stand

Wie sieht die Bewegung aus?

Rechtes Bein anheben und einige Sekunden halten, Bein absetzen und linkes Bein anheben und einige Sekunden halten.



Übung 08 Ausfallschritte



Wie fange ich an? Aufrechter Stand, Beine hüftbreit geöffnet.

Wie sieht die Bewegung aus?

Mit dem linken Bein nach vorne gehen und anwinkeln, der Fuß steht komplett auf dem Boden auf, das Knie des rechten Beines beugt sich zum Boden, der Unterschenkel befindet sich in einer parallelen Position zum Boden, der Fuß ist gebeugt und nur die Zehenspitzen stehen auf dem Boden, Seiten abwechseln.



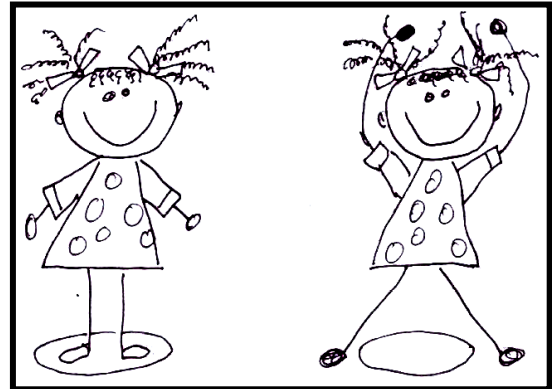
KOORDINATION UND HERZ-KREISLAUF-BELASTUNG

Übung 09 Hampelmann

Wie fange ich an? Aufrechter Stand, Blick geradeaus, Arme seitlich am Körper, Beine geschlossen.

Wie sieht die Bewegung aus?

Beine öffnen, Arme über dem Kopf schließen, Arme öffnen und wieder an den Körper heranzuführen, Beine schließen.

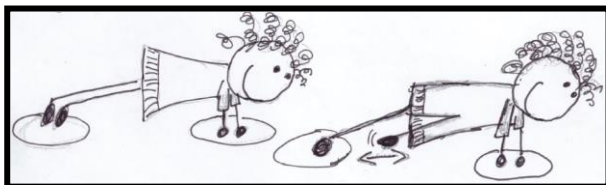


Übung 10 Bergsteiger

Wie fange ich an? Liegestütz, Arme schulterbreit auseinander, Schultern sind direkt über den Händen, Füße hüftbreit, Rücken gerade.

Wie sieht die Bewegung aus?

Knie werden in einer sprunghaften Bewegung abwechselnd Richtung Brustkorb gezogen, das jeweils hintere Bein bleibt gerade gestreckt.



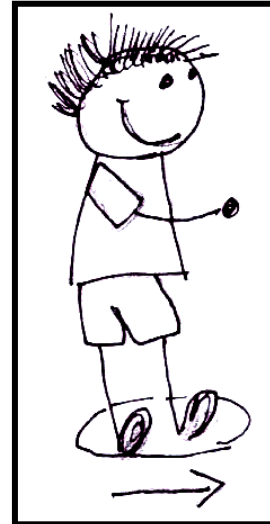


Übung 11 Fersenlauf

Wie fange ich an? Aufrechter Stand, Beine hüftbreit geöffnet.

Wie sieht die Bewegung aus?

Zehen werden angezogen und es wird ausschließlich auf den Fersen gelaufen.



Übung 12 Anfersen

Wie fange ich an? Aufrechter Stand, Beine hüftbreit geöffnet.

Wie sieht die Bewegung aus?

In einer langsamen Vorwärtsbewegung werden abwechseln das linke und rechte Bein Richtung Gesäß geführt, Arme sind dabei wie beim Laufen angewinkelt.





SPRUNGKRAFT

Übung 13 Einbeinsprünge

Wie fange ich an? Aufrechter Stand

Wie sieht die Bewegung aus?

Rechtes Bein nach hinten anwinkeln und auf dem linken Bein einige Meter nach vorne springen, Bein wechseln und linkes Bein nach hinten anwinkeln und auf dem rechten Bein einige Meter nach vorne springen.

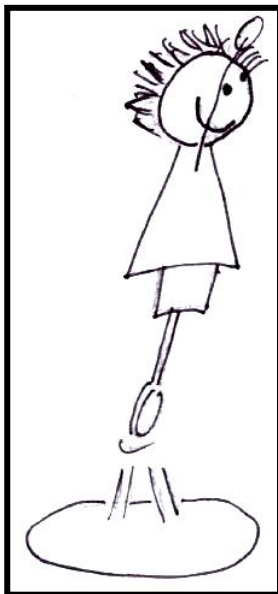


Übung 14 Strecksprünge

Wie fange ich an? Aufrechter Stand, Beine hüftbreit geöffnet.

Wie sieht die Bewegung aus?

In die Knie gehen, Gesäß nach hinten, mit den Armen Schwung nehmen und nach Körper komplett nach oben strecken, Übung mehrfach wiederholen.





Übung 15 Hopserlauf

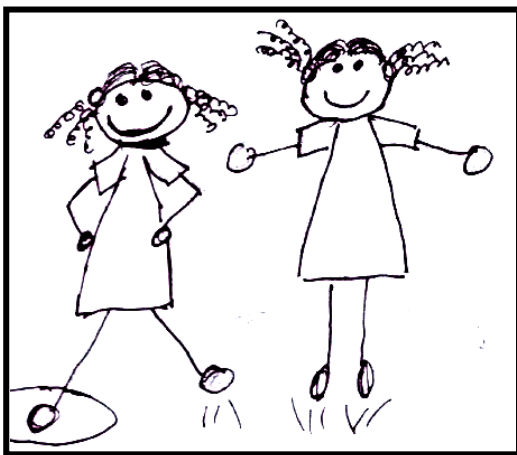
Wie fange ich an? Aufrechter Stand

Wie sieht die Bewegung aus?

Das linke und rechte Bein werden abwechselnd kraftvoll vom Boden abgedrückt und dabei das jeweils andere Knie bis Hüfthöhe angezogen, der Arm des abgedrückten Beins schwingt dabei bis auf Schulterhöhe mit, Oberkörper bleibt aufrecht und gestreckt-



Übung 16 Seitgalopp



Wie fange ich an? Aufrechter Stand, Blick nach vorne, nicht in der Hüfte einknicken

Wie sieht die Bewegung aus?

Rhythmische Grätschbewegung zur Seite, die Arme unterstützen die Bewegung, indem sie vor dem Körper über Kreuz geschwungen werden. Seite wechseln.



Anlage: Übungsausführungen

Übung 01 Sternegreifen



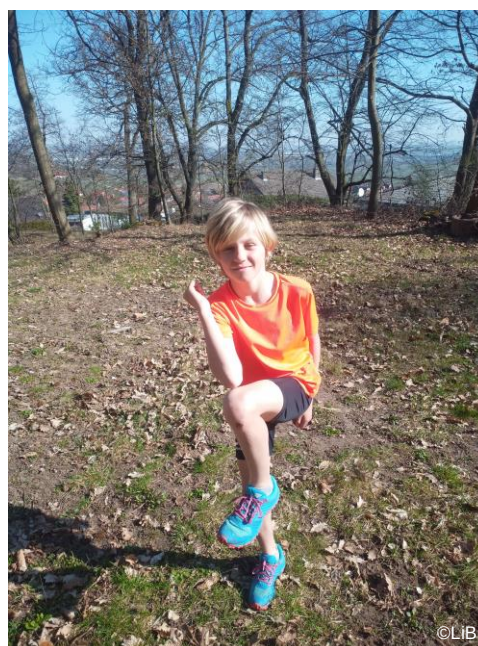
Übung 02 Armekreisen



Übung 03 Hüftkreisen



Übung 04 Ellenbogen zum Knie





Übung 05 Entengang



Übung 06 Standwaage



Übung 07 Einbeinstand



Übung 08 Ausfallschritt





Übung 09 Hampelmann



Übung 10 Bergsteiger



Übung 11 Fersenlauf



Übung 12 Anfersen





Übung 13 Einbeinsprünge



Übung 14 Strecksprünge



Übung 15 Hopserlauf



Übung 16 Seitgalopp

