

**Zeitschrift:** Bündner Schulblatt = Bollettino scolastico grigione = Fegl scolastic grischun  
**Herausgeber:** Lehrpersonen Graubünden  
**Band:** 32 (1972-1973)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Haltungsübungen für Kinder [Teil 1]  
**Autor:** Casparis, Jack  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-356433>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 14.03.2025

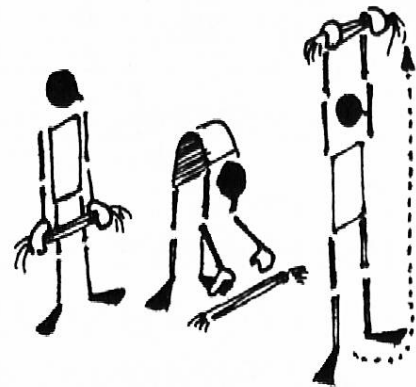
**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# 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>

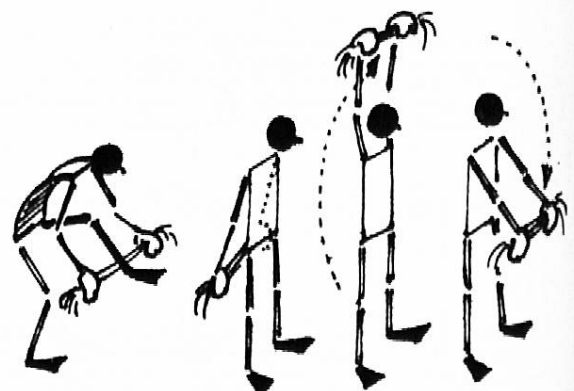
mit verharren 5 bis 8 Sek.



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.

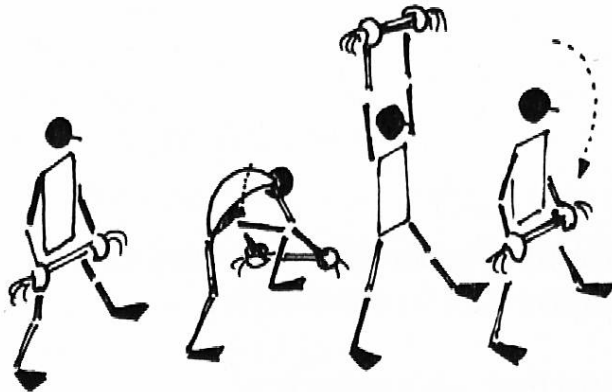


32

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)

