

Zeitschrift: Bündner Schulblatt = Bollettino scolastico grigione = Fegl scolastic grischun
Herausgeber: Lehrpersonen Graubünden
Band: 33 (1973-1974)
Heft: 4

Artikel: Haltungsübungen für Kinder [Teil 2]
Autor: Casparis, Jack
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-356454>

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: 01.04.2025

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

Haltungsübungen für Kinder

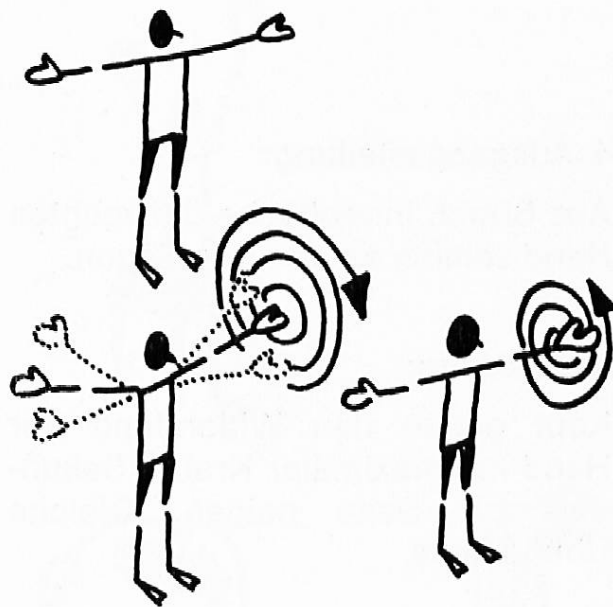
Jack Casparis, Chur
(1. Teil im Schulblatt 5/73)

1. Ausgangsstellung:

Kleine Grätschstellung der Beine.
Arme zur Ausgangsstellung.

Ausführung:

Arme kreisen, zuerst mit kleinen Kreisen beginnen, dann steigern bis zum maximalen Ausschlag, dann kleiner werden. Etwa 10 Kreise grösser und 10 Kreise kleiner werdend. Pause für 5 Sekunden. Gleiche Übung, aber Arme nach hinten kreisend.



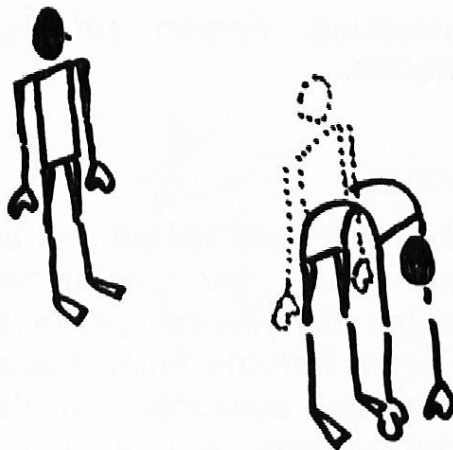
Pause 5 Sekunden

2. Ausgangsstellung:

Aus Stand. Arme locker (Knie bleiben gestreckt).

Ausführung:

Rumpfwippen vorwärts 4 x, Nachwippen.



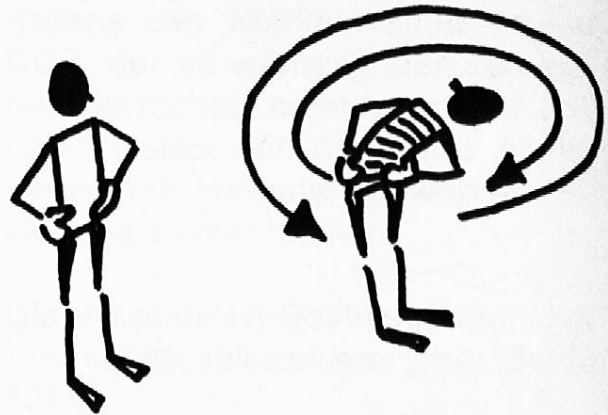
4 x

3. Ausgangsstellung:

Aus Stand. Grätschstellung, Arme in Hüftstütze.

Ausführung:

Rumpfkreisen, zunächst 5 x links, dann 5 x rechts.



5 x links, 5 x rechts

4. Ausgangsstellung:

Aus Stand. Innenfläche der rechten Hand seitlich an den Kopf legen.

Ausführung:

Kopf gegen den Widerstand der Hand mit maximaler Kraft 3 Sekunden zur Seite neigen. Gleiche Übung links.



5 Sekunden



5 Sekunden

5. Ausgangsstellung:

Grätschstellung. Fersen auf dem Boden halten.

Ausführung:

Arme über den Kopf heben und tief einatmen. Aus der maximalen Strecke in die Kniebeuge fallen lassen. Arme herunterfallen lassen und dabei tief ausatmen. In den Knien nachwippen. 4 x die ganze Übung wiederholen.



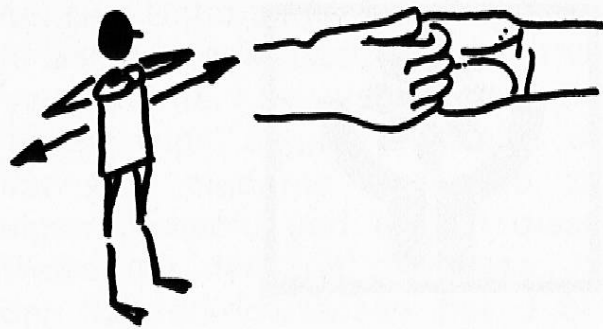
4 x

6. Ausgangsstellung:

Aus Stand. Arme vor dem Körper in Schlaghalte.

Ausführung:

Die Finger beider Hände ineinanderhaken und 3 Sekunden lang mit maximaler Kraft versuchen auseinanderzuziehen.



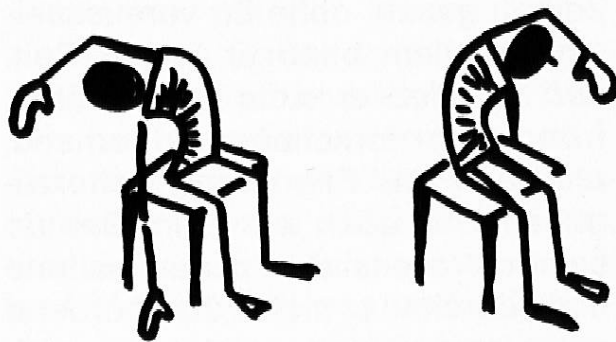
3—5 Sekunden

7. Ausgangsstellung:

Auf dem Stuhl.

Ausführung:

Arme zur Hochhalte, Oberkörper rechts seitwärts beugen, rechten Arm (seitwärts) fallen lassen, gleiche Übung links. 5—8 x rechts und links.



8. Ausgangsstellung:

Aus Stand.

Ausführung:

Hopserhüpfen mit Armschwingen vorwärts und rückwärts, links und rechts. 30—45 Sekunden. 120—140 x in der Minute.



links und rechts