

Haltungstraining

Montag, den 13. September 2010 um 12:37 Uhr - Aktualisiert Montag, den 15. Oktober 2012 um 14:37 Uhr

Häusliches Haltungstraining

Alle Kinder, besonders aber Kinder mit Haltungproblemen, sollen so viel wie möglich Sport treiben, spielen,

turnen, wandern und schwimmen.

Über diese allgemeine sportliche Betätigung hinaus sollen **Haltungsschwache ein Training mit optimaler Belastung der Rückenmus-**

kulatur durchführen. Dieses ist – immer unter Kontrolle durch die Eltern – bis zum Erwachsensein fortzusetzen, weil ja kein Trainingseffekt von Dauer ist. Wie die tägliche Zahnpflege muß das **tägliche Turnen zur**

Selbstverständlichen.

Dieser Text sowie anderen basieren auf zitierten Auszügen aus den Zeitschriften der Deutscher Turn- und Sportwissenschaftler Liga, Bundesverband Deutscher Turn- und Sportwissenschaftler Rheinllee 69, 530

Haltungsturnen für Kinder über 10 Jahre auf Bettvorlage oder Schaumgummiplatte

»Katzenbuckel«

Beweglichkeit der Wirbelsäule

Rücken hochziehen – Einatmen – auf den Fersen sitzen – Kopf und Brust dem Boden nach möglichst weit nach vorn schieben – Rücken durchbiegen; 5–10mal



»Bohrer«

Beweglichkeit der Wirbelsäule und des Hüftgelenks

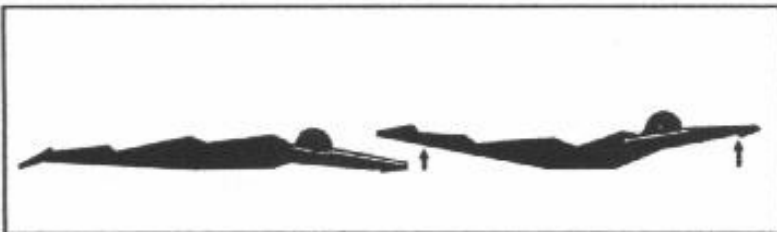
Grätschsitz – Hände in Nackenhalte – Wirbelsäule gestreckt – drehen und nachfedern – mit dem Ellenbogen zum Gegenknie und nachfedern – Beine bleiben gestreckt; 5–10mal



»Waage«

Kräftigung der Rückenmuskulatur

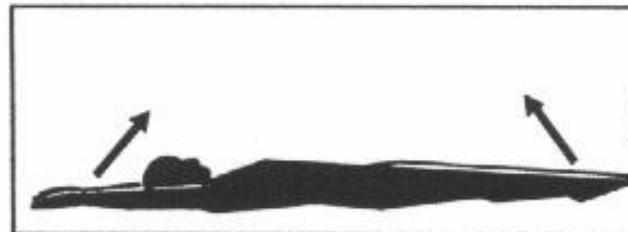
Bauchlage: Arme, Oberkörper und Beine wenig vom Boden abheben – 3 Sekunden in dieser Stellung verharren; 5–10mal



»Päckchen«

Kräftigung der Bauchmuskulatur

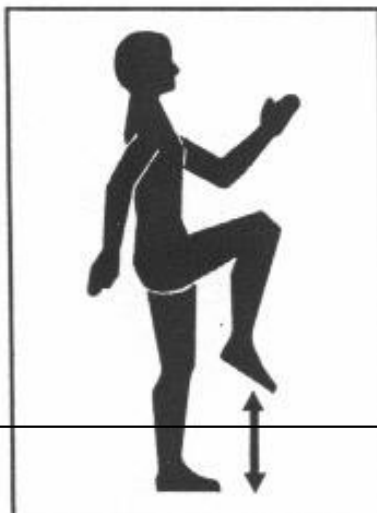
Rückenlage: Aufrichten zum Sitz – die Hände Unter den Unterschenkel; 5–10mal



Laufen

Herz-Kreislauf-Training

Laufen am Ort – Knie hochziehen – Füße 10 cm ab Boden – regelmäßig atmen – 50mal, immer auf den linken Fuß zählen; 5–10mal



»Laufen«

Aufrecht stehen – Zusammenfallenlassen in die tiefe Hocke und dabei ausatmen – aufrichten und dabei einatmen – 5mal wiederholen; 5–10mal



Haltungstraining

Montag, den 13. September 2010 um 12:37 Uhr - Aktualisiert Montag, den 15. Oktober 2012 um 14:37 Uhr
