



# Familienpaß: 55 Bewegungstipps

AOK

Gesunde **Kinder**  
gesunde **Zukunft**



# Bewegung ist toll!

AOK

Gesunde **Kinder**  
gesunde **Zukunft**

- 4 Motivation
- 8 Alltag
- 14 Spielräume
- 18 Spielideen
- 24 Laufen
- 32 Springen
- 38 Werfen
- 42 Schwimmen
- 44 Radfahren

Sie macht Spaß, hält fit, baut Stress ab, fördert den Teamgeist und macht auch noch schlau.

Keine Zeit? Kein Problem:

Bewegung lässt sich ganz

einfach in den Familienalltag einbauen.

Mit den **55** Tipps können Eltern und Kinder gleich durchstarten.





# So klappt's

Der Einstieg in ein bewegtes Familienleben ist noch einfacher, wenn Sie ein paar *Motivationstipps* beachten. Der wichtigste: **Gemeinsam klappt's besser** und es steigert zusätzlich den **Funfaktor**.

1

**Ein Bewegungstagebuch** zeigt, wie aktiv die Familie ist. Eine Woche lang notieren alle Familienmitglieder ihre Bewegungsaktivitäten.

2

**Integrieren Sie Bewegung in die Hausarbeit** und in die gemeinsame Spielzeit mit Ihren Kindern. Dann noch ein bis zwei Sporttermine pro Woche – und Sie sind richtig fit.





# JETZT GEHT'S LOOS!

## TERMINE, DIE SPASS MACHEN

**3**

### **Gemeinsam geht's besser**

Regelmäßig mit anderen Eltern zum Sport verabreden – mit wechselseitiger Kinderbetreuung und mindestens 1 Mal pro Woche.



4

### Feste Zeiten

Sporttermine fest in den Familienalltag einbauen – am besten in einen Familienkalender eintragen – und wirklich nur im Notfall streichen.

MO., DI., MI., DO., FR., SA., SO.: JEDER TAG IST EIN GUTER TAG FÜR EINEN ANFANG!

5

**Gleichgesinnte treffen:** in Sportvereinen, Elterntreffs oder Fitness-Studios. Hier nach Angeboten zur Kinderbetreuung fragen. Unter [www.aok.de](http://www.aok.de) finden Eltern auch eine Sportpartnerbörse.









## Fitness-Studio: Familie

Sportmuffel können Bewegung in ihren Arbeits- und Familienalltag einbauen. Und sie werden sehen: Bewegung macht auf Dauer süchtig.





## ZU FUSS GEHT'S GUT

**6**

### Auto ade

So oft wie möglich, das Auto stehen lassen und zu Fuß zum Kindergarten, zur Schule und zum Job gehen oder das Fahrrad benutzen – auch bei schlechtem Wetter.

# SCHRITT FÜR SCHRITT FIT ...



7

## Konditionstraining

Streichen Sie das Wort Rolltreppe oder Aufzug aus Ihrem Wortschatz – benutzen Sie die Treppe. Powerprogramm: Nur jede zweite Stufe nehmen und nicht am Treppengeländer festhalten.

8

## Nächster Halt: Fitness

Auf dem Heimweg vom Job eine Bus- oder U-Bahn-Station früher aussteigen und den Rest laufen.





## KLEINE TIPPS FÜR JEDEN TAG

### GANZ NEBENBEI FIT WERDEN



#### **Doppelnutzen beim Zähneputzen**

Beim Zähneputzen im Bad 30-mal auf die Zehenspitzen stellen.

Funktioniert auch beim Kochen oder beim Warten an der Bushaltestelle.

Variante: Abwechselnd auf die Zehenspitzen und die Hacken stellen (je 15-mal).

**10**

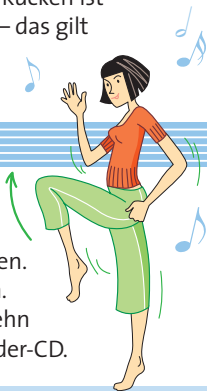
**Schreibtischhocker brauchen Ausgleich.** Öfter mal Schulter- und Nackenpartie durch kreisende Bewegungen lockern, aufstehen und den Körper ausgiebig dehnen.

**11**

**Zappeln erlaubt.** Das Beste für den Rücken ist es, ständig in Bewegung zu bleiben – das gilt fürs Sitzen am Computer genauso wie für Hausaufgabenmachen am Schreibtisch.

**12**

**Mit Musik geht's besser**  
Kleine Pause beim Hausputz:  
Lieblingsmusik auflegen, auf der Stelle gehen.  
Knie dabei hochziehen und Arme einsetzen.  
Auf der Stelle joggen oder tanzen – etwa zehn Minuten lang. Geht auch mit Kind und Kinder-CD.







# Bewegte Kinderzimmer

Unsere Umwelt ist für Kinder  
bewegungsfeindlich. Deshalb:  
Verwandeln Sie das Kinderzimmer  
in einen Bewegungsraum.





13

Schaffen Sie Raum zum Toben. Sperrige Kleiderschränke – wenn möglich – in Flur oder Arbeitszimmer auslagern.

MACHEN SIE EIN ZIMMER  
ZUR TURNHALLE



## VERLETZUNGSSCHUTZ: ALTE MATRATZEN AUSLEGEN



- 14 Wackelbretter oder Balancierkreisel**  
zum Schaukeln hin-  
stellen – das beruhigt  
und verbessert die  
Konzentration.

- 15 Zimmerreck**  
haftet am Türrahmen  
durch Spannung.  
Ohne Schrauben  
oder Dübel! Ideal  
auch mit Schaukel.



- 16 Haftende  
Wurfscheibe**  
Die Wurfbeutel  
minimieren  
die Verletzungs-  
gefahren.



## BEWEGUNGSKISTE ODER -SACK FÜRS AUTO ANLEGEN

- 17 Die Schatzkiste:** Tischtennis- und Federballschläger, Bälle  
in verschiedenen Größen, Kletter-, Gymnastik- und Springseile,  
Stoppuhr, Straßenkreide, Indiacas, Jongliertücher ...







## Spielend beweglich

Für Kinder bis zehn Jahre sind Eltern die liebsten Spielgefährten. Nutzen Sie die Chance und lassen Sie sich von der Bewegungsfreude und Fantasie Ihrer Kinder anstecken – egal ob Zirkuswelt oder Ballzirkus.





18

**Wollknäuel, Seile  
Papiertaschentücher,  
Kordeln & Co.** sind ideal,  
um damit zu jonglieren  
oder sie mit den Zehen  
zu angeln und von Fuß zu  
Fuß weiterzugeben.

19

**Rücken an Rücken**  
Ein „Akrobat“ geht in den  
Vierfüßlerstand.  
Ein anderer legt sich dann  
vorsichtig mit dem Rücken  
auf seinen Rücken und  
streckt die Beine langsam  
in die Höhe.

**WILLKOMMEN IM  
KINDERZIRKUS**

20

## Fallen ohne Netz

Zwei möglichst gleich große „Akrobaten“ stellen sich mit dem Gesicht zueinander hin. Wenn sie die Arme ausstrecken, können sich ihre Fingerspitzen berühren. Der dritte Akrobat kommt in die Mitte. Er spannt seinen Körper an, macht sich steif wie ein Brett. Dann lässt er sich leicht nach hinten fallen, der hintere Akrobat fängt ihn an der Schulter auf und stupst ihn dann nach vorne. Dort fängt ihn der andere auf und stupst ihn zurück.



21

## Fliegender Held

Ein „Akrobat“ legt sich auf den Rücken und streckt die Beine nach oben. Der andere legt sich mit seiner Hüfte auf die Füße des unten liegenden „Akrobaten“, macht sich steif und schwebt dann wie ein Flieger in der Luft.





22

**Sockenakrobatik**

Mit lang ausgestreckten Beinen auf den Boden setzen und versuchen, die Socken anzuziehen, ohne dabei die Knie zu beugen.

23

**Schlangemensch**

Wer schafft es, im Stand beide Handflächen auf den Boden zu legen, ohne die Knie zu beugen? Und sich auf diese Art und Weise noch ein Stück vorwärts zu bewegen. Rechte

Hand und rechter Fuß machen einen kleinen Schritt nach vorn, danach linke Hand und linker Fuß.

24

**Schuhartistik**

Im Stehen die Schuhe zubinden, ohne die Knie dabei zu beugen.

25

**Ballzauber**

Ballprellen kennt jeder. Doch diese Aufgabe ist schon viel schwieriger: Wer schafft es, einen Ball

auf und ab zu prellen und dabei gleichzeitig mehrmals hintereinander in die Hocke zu gehen und wieder nach oben zu kommen?

**26 Ball-Star gesucht**

Ein Spaziergang mit der ganzen Familie wird mit Ball viel spannender. Jedes Familienmitglied versucht nacheinander während des Gehens, den Ball möglichst lange vor sich herzuprellen. Wer schafft es am längsten?

**27 Ballfeeling für Tischtennis-Magier**

Den kleinen weißen Ball so oft wie möglich auf den Schläger aufprallen lassen, wieder in die Luft befördern und direkt wieder auf den Schläger aufkommen lassen. Wie oft ist das möglich?



**WILLKOMMEN IM  
KINDERZIRKUS**









## Joggen und Co.

Laufen ist die einfachste Art, fit zu werden. Und für jeden gibt es die ideale Geschwindigkeit. Walken für Einsteiger und den ruhigeren Typ, Joggen für den, der fitter ist und es schneller mag. Einzige Voraussetzung: gute Laufschuhe – und los geht's.





28

WALKING



**Walken ist besonders für Einsteiger geeignet ...**

... aber auch der ideale Sport, wenn Sie ein paar Pfund zu viel auf die Waage bringen.

**Flüssig und gleichmäßig atmen:**

29

Im eigenen Rhythmus durch die Nase ein und den Mund aus – das pumpt den Sauerstoff durch die Lungen.

## Schultern:

bleiben locker und entspannt.

## Augen:

Richten Sie den Blick etwa zehn Meter voraus auf den Boden.

## Arme:

sind angewinkelt und schwingen in der Laufbewegung mit.

## Füße:

richtig abrollen – von der Ferse über den Ballen. Füße zeigen immer geradeaus.



Beim Walken:  
**Haltung wahren!**

30





## WALKEN MIT KINDERN

31

**In guter Gesellschaft**

Kleine Kinder können Sie begleiten und mit dem Fahrrad oder Roller nebenherfahren.





32

**Beim Walken mit Kind (ab 1 Jahr) im Buggy Wegstrecke vorher prüfen.**  
Auspuffgase, Schlaglöcher und Pfützen meiden. Kleine und große Runde festlegen – falls es dem Buggypiloten zu langweilig wird.

Kinderwagen auf Sporttauglichkeit prüfen:

34

Er muss gut gefedert und stabil sein. Das Kind muss angeschnallt und wetterentsprechend angezogen sein.

NIE MIT BABY!!!

33

**Niemals mit Baby joggen!**

Im ersten Lebensjahr des Kindes ist die Wirbelsäule noch nicht S-förmig und kann Stöße nicht abfedern.





FÜR ALLE SINNE

# WIES

## MIT KINDERN WANDERN

35

### Streckenplanung

Wählen Sie eine abwechslungsreiche Strecke aus, damit Ihre Kinder viel entdecken können. Wandern ist ein Erlebnis für die ganze Familie und regt alle Sinne an. Ganz nebenbei fördern Sie so auch Fantasie und naturkundliches Interesse und Wissen.

# O?

36

**Erfinden Sie „Laufgeschichten“:**

Wer wohnt in dieser Erdhöhle?

Wo kommt wohl der große Fels her?

WER? WIE? WAS?

37

**Veranstalten Sie Wettläufe:**

Wer ist zuerst am großen Baum?

# WESHALB?

38

**Stellen Sie den Kindern Aufgaben:**

Wie viele Schritte brauchst du bis zum Kinderspielplatz?

# WARUM?

WER NICHT FRAGT BLEIBT ...









## Hoch hinaus

Hüpfkästchen, Seilspringen und Gummitwist haben nichts von ihrer Faszination verloren. Springen und Hüpfen ist anscheinend ein kindliches Grundbedürfnis und für Eltern die Gelegenheit, ein Stück ihrer eigenen Kindheit wiederzuentdecken.





## Beliebt wie eh und je

3 Meter Gummiband, 3 Personen und los geht's. Das spielerische Hüpfen fördert Sprungkraft und Koordination. Ein ideales Spiel für unterwegs! Mit verschiedenen Schwierigkeitsgraden.

# 1.

GUMMI UM  
DIE KNÖCHEL



## 2. GUMMI UM DIE KNIEKEHLE



## 3. GUMMI UM DIE HÜFTE

### BETRETEN VERBOTEN!

#### Türrahmen als Fitnessgerät

Ab sofort dürfen die jüngeren Familienmitglieder das Wohnzimmer nicht mehr betreten, bevor sie nicht 3-mal vor der Tür hochgesprungen sind, um mit den Fingerspitzen den Rand des Türrahmens zu erreichen.



## TOLLE SPRUNGGRUBE

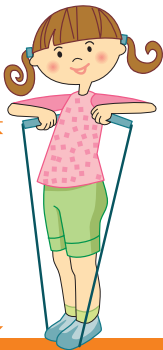
41

**Große Sandkästen auf Spielplätzen sind ideale Sprunggruben.**

Im Sand einen Strich als Startlinie ziehen, die Fußspitzen berühren die Linie. Nun mit beiden Beinen abspringen und einen möglichst weiten und hohen Satz nach vorn machen. Mit beiden Beinen wieder im Sand landen. Im Urlaub am Strand funktioniert das besonders gut.

**Seilspringen oder Rope-Skipping** macht Kindern und Erwachsenen gleichermaßen Spaß. Entsprechende Seile gibt es im Sportgeschäft.

**DIE RICHTIGE LÄNGE:**



**SEILGEFÜHL FÜR ANFÄNGER**

**\* Seilschwingen**

Beide Griffe in der rechten Hand halten und das Seil an der rechten Seite im Kreis nach vorn schwingen.

In dem Moment, in dem das Seil den Boden berührt, mit beiden Füßen neben dem Seil hüpfen.



# Eins, zwei ... Treffer!

Springen, Laufen, Werfen – sportliche Grundfähigkeiten, die Groß und Klein beherrschen und jede Menge Spielspaß garantieren. Deshalb gehören Bälle unterschiedlicher Größe in jede Familie. Keiner zur Hand? Macht nichts!

## BEWEGUNGSPAUSE MIT PAPIERBÄLLEN

### Für Grundschul Kinder

Die beschriebenen Schmierblätter, die nicht mehr gebraucht werden, zu einer Papierkugel zusammen-

knäulen und versuchen, in den Papierkorb zu werfen. Baut Stress ab und ist ideal als „Pausensport“ zwischen den einzelnen Fächern.



44





45

## Tolles Wurfspiel für draußen:

Mit Straßenmalkreide ein großes Quadrat auf den Bürgersteig malen und die jeweils gegenüberliegenden Ecken mit zwei Linien verbinden. Diese vier gleich großen Dreiecke werden jetzt mit Punktwerten versehen, z. B. 1 Punkt, 2 Punkte, 5 Punkte und 8 Punkte. Eine Wurflinie, etwa 3 Meter entfernt, markieren. Die Spieler werfen mit einem kleinen Steinchen nacheinander auf das Kreidequadrat und versuchen, so viele Punkte wie möglich zu erreichen.





**KAWUMM!**

# KARACHO!

**DOING!  
DOING!**



## SUPERSPASS MIT DEM KRACHMACHER

**46**

### **Büchsenwerfen**

Leere Kaffee- oder Konservendosen sind Klasse, um damit zielgenaues Werfen zu üben. Einfach die Deckel vollständig lösen und gut ausspülen. 10 Dosen in Form einer Pyramide überein-

anderstellen, am besten leicht erhöht (z. B. auf den Gartentisch). Gemeinsam wird ein angemessener Abstand festgelegt. Wer schafft es, mit einem Tennisball alle 10 Dosen umzuwerfen? Ideal für Kindergeburtstage.



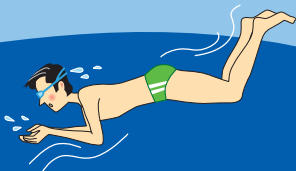
# Erfrischendes Nass

Schwimmen schont die Gelenke: Im Wasser wiegt der Körper nur noch ein Zehntel des normalen Körpergewichts. Ein Freibadbesuch ist Sommer pur.

47

## Schwimmbad vor der Tür?

Dauerkarte anschaffen, das motiviert und spart Zeit.



## Kinder nie alleine lassen!

Kleine Kinder nur unter Aufsicht planschen lassen. „Schwimm-Ärmchen“

48

für Nichtschwimmer und Bade-sandalen verhindern Unfälle.

49

Wasserball und Tauchring einpacken. So haben Sie doppelten Bewegungsspaß.





# Rund ums Rad

Dreirad, Roller, Fahrrad – Kinder lieben's mobil und erleichtern Eltern so manchen Weg. Na, wie wär's mit einem Familienausflug? Einfach Picknickkorb und -decke einpacken und los geht's.

## FÜR EINSTEIGER

50

### Langsam anfangen

Suchen Sie eine ebene Strecke, fahren Sie mit halber Kraft und schalten Sie bei Steigungen einen Gang runter.

51

### Mehrmals die Woche: 30 Minuten Radtraining

Wer sich fit fühlt und keinen Muskelkater hat, kann das Training intensivieren.





## RADTOUR MIT KINDERN

### 52 Tolle Routen planen

Interessante und abwechslungsreiche Fahrziele festlegen, z. B. Abenteuerspielplatz, Grillhütte ...

### 53 Kinder bestimmen das Tempo – nicht die Erwachsenen!

### 54 Spielerisch üben

Auf Linien fahren, auf Kommando bremsen, Slalom fahren, lange rollen, ohne mit den Füßen zu treten und den Boden zu berühren.

## Bodenkontakt

Beim Sitzen sollte man gerade noch mit den Zehenspitzen den Boden berühren können.

## Haltung checken

Wer zu weit vorgebeugt sitzt, belastet den Rücken. Eine zu geringe Sattelhöhe belastet die Kniegelenke.

## Helm tragen

Sicher ist sicher.  
Gilt auch für Erwachsene.



**VIEL TRINKEN!**

Wasser und Fruchtsaft-schorle gleichen den Flüssigkeitsverlust aus und versorgen den Körper mit Mineralien.



online

Noch mehr Tipps für

# gemeinsame Spiele, spannende Infos & lustige Ideen

gibt's für Eltern unter:  
[www.aok.de](http://www.aok.de)

und für Kinder unter:  
[www.jolinchen.de](http://www.jolinchen.de)

# Jolinchen



**Eine Information Ihrer AOK.** © wdv Gesellschaft für Medien und Kommunikation mbH & Co. OHG, Siemensstraße 6, 61352 Bad Homburg. Verantwortlich: Angelika Ullmann, Tel.: 06172 670-286, Fax: 06172 670-519. Redaktion: Bianca Meierhöfer. E-Mail: familienprogramm@wdv.de  
Gestaltung: Heidi Cronau. Bildredaktion: Sonja Heilmann. Fotos: AOK, wdv-Bildservice, Photo Alto.  
Illustrationen: Elisabeth Nohel. Fachliche Beratung: Petra Regelin. Druck: Schmidt&more GmbH, Ginsheim-Gustavsburg. Vertrieb: Jürgen Jeromin, Tel.: 06172 670-456, Fax: 06172 670-480. Gemäß § 13 SGB I sind die Sozialversicherungsträger verpflichtet, die Bevölkerung im Rahmen ihrer Zuständigkeit aufzuklären. Stand: Mai 2007. Bestellnummer: 036/302