

# Auch die Jugendlichen bewegen sich zuhause

## Für Jugendliche von 12 bis 17 Jahren

In dieser Notsituation müssen auch die Jugendlichen zuhause bleiben und da ist es sehr wichtig, einige Gewohnheiten beizubehalten, um sich möglichst sinnvoll die Zeit einzuteilen: sich dem Studium widmen, Musik hören, lesen, einem Hobby nachgehen, sich bewegen. Bewegung fördert nicht nur das allgemeine Wohlbefinden, sondern verbessert auch die Schlafqualität, trägt zum Selbstbewusstsein bei, hilft Stress abzubauen und positiv auf die Einschränkungen zu reagieren, welche die derzeitige Situation mit sich bringt. Ausserdem kann die Bewegung, wenn sie auf Distanz über das “community chat” erfolgt, auch die eigenen sozialen Kontakte mit den Freunden aufrecht erhalten und so zu einem sinnvollen Umgang mit den neuen Kommunikations-Technologien beitragen.

### Wieviel Bewegung täglich?

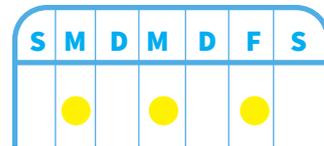
12-17 Jahre



60

MINUTEN TÄGLICH  
MITTLERE- HÖHERE INTENSITÄT\*

\* mittler-höhere Intensität: Atmung und Herzschlag sind beschleunigt und man kommt ins Schwitzen (z.B.: laufen, springen, schnelles Tanzen)



3 MAL PRO WOCHE  
einschliesslich muskelstärkende  
Übungen

### Was können Eltern tun, um Bewegung in diesem Alter zu fördern?

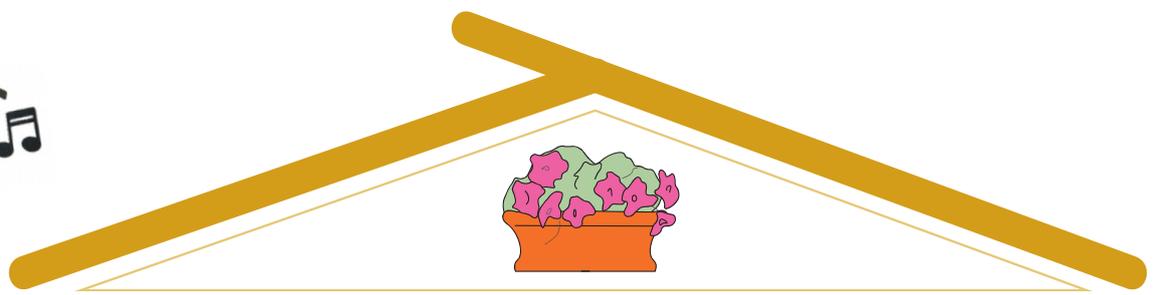
- Mit gutem Beispiel vorangehen, wenn die Eltern aktiv sind, werden es auch die Kinder sein
- Ermutigen, die gewohnten Bewegungs-Tätigkeiten fortzuführen oder stufenweise mit Bewegung beginnen
- Sichere Orte für die Bewegung aussuchen
- Gebrauch von Fernseh, Tablets und Mobiltelefonen auf max. 2 Std zusätzlich zu der für den Unterricht erforderlichen Zeit begrenzen
  - die gewohnten Schlafzeiten einhalten



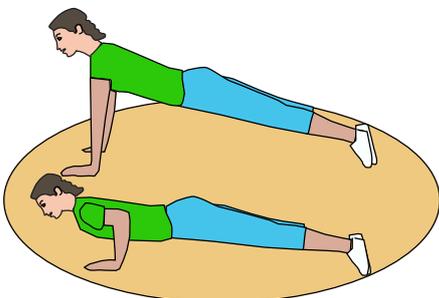
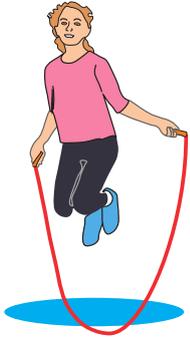
### Einige allgemeine Bewegungsformen für alle Altersgruppen

- Freies Bewegen: Tanz, Sprünge, Purzelbäume, Stretching
- Spielen mit den Geschwistern, den Eltern oder anderen Personen welche in derselben Wohnung leben
- Musik und Lektüre um Aufnahmefähigkeit und Entspannung zu fördern
- Zeichnen und Malen fördern die Kreativität
- Einfache Huasarbeiten, z.B.: staubwischen, Tisch decken, helfen beim Betten machen, usw.
- das Web als interaktives und kulturelles Lernmittel nutzen: virtuelle Museen besuchen, Bücher und Zeitungen downloaden, Konzerte hören usw.





## Einige Beispiele für Bewegung für diese Altersgruppe



- **Gymnastik mit Musik** Um die körperliche Kondition zu bewahren (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit) und das Herz-Kreislauf- und Atmungssystem auf Trab zu halten: Mango, Zumba, Move Up & Down, Bandera, To Tango mit Tutorials oder im video chat.
- **Seilspringen** Mit verschiedener Intensität und verschieden langer Dauer, je nach persönlichem Fitnesslevel.
- **Im Stand laufen** .
- **Bachmuskulatur** am Rücken liegend, mit angewinkelten Knien, Hände hinter dem Kopf verschränkt um ihn zu stützen, Kopf und Rumpf heben, indem die Bauchmuskeln angespannt werden.
- **Training mit dem Stepper** alternativ dazu können auch die Stufen einer Stiege im Haus dienen.
- **Übungen mit Haushaltsgegenständen** z.B ein Besen für Übungen für den Schultergürtel, ein Stuhl vor einem Tisch für Übungen für die Beine; eine Packung Langnudeln für Übungen für Schultern und Arme.
- **Squat** Beine beugen, ausgehend von aufrechter Position, mit Schultern, Becken und Knöchel auf derselben Achse. Diese Übung kann auch angelehnt an eine Wand durchgeführt werden.
- **Liegestütze** sich bäuchlings auf eine Unterlage legen, Hände unter die Schultern parallel zum Rumpf: nur mit der Kraft der Arme den gesamten Körper anheben, Hebel auf die Fußspitzen bis die Ellebogen vollständig gestreckt sind
- **Brücke für die Gesäßmuskeln** Liegend auf dem Rücken, Beine angewinkelt mit den Füßen auf Schulterbreite hebt und senkt man das Becken.
- **Spiele mit exergame** darunter versteht man jene Art von Videospielen, welche sowohl Unterhaltung als auch körperliche Bewegung beinhalten.

### Für ein tägliches Training könnten folgende Übungen aus dem WEB verwendet werden:

- **Beginnen** mit Aufwärmen und muskelstärkenden Übungen
- **Übungen** für die Gelenksbeweglichkeit: z.B. Füße kreisen, Hüftkreisen, Schulterkreisen, Rumpf rotieren Beine ausschütteln usw.
- **Übungen** für die Stärkung der Muskulatur: z.B. Brücke für die Gesäßmuskulatur, Kniebeugen, Klappmesser für die Bauchmuskulatur, Liegestütze, usw.
- **Beenden** mit Stretching von 5-10 Minuten

