

SPORT.LAND. 

# LeBE Die täglichen 10

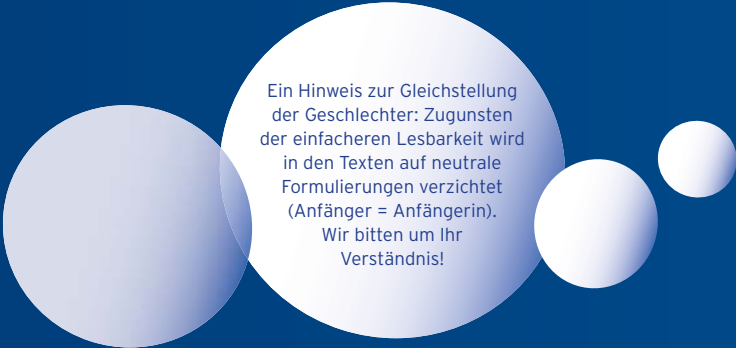


Eine Initiative von Sportlandesrätin Dr. Petra Bohuslav



The logo consists of a large yellow circle with a gradient. Inside the circle, the text "SPORT.LAND." is written in a bold, dark blue, sans-serif font. To the right of the text is a dark blue square containing a white letter "N".

SPORT.LAND. N

Four overlapping circles of varying sizes and shades of blue and white are arranged in a cluster on the right side of the page. The largest circle is in the center, with three smaller circles overlapping it from the left, right, and bottom-right.

Ein Hinweis zur Gleichstellung  
der Geschlechter: Zugunsten  
der einfacheren Lesbarkeit wird  
in den Texten auf neutrale  
Formulierungen verzichtet  
(Anfänger = Anfängerin).  
Wir bitten um Ihr  
Verständnis!

## Meine sehr geehrten Damen und Herren,

als „LeBe“ Turnerin oder „LeBe“ Turner kennen Sie schon einige Übungen, die müde Knochen in Schwung bringen und Muskeln arbeiten lassen. Fassen Sie sich ein Herz für ihr Wohlbefinden und ihre Gesundheit! - Fassen Sie Ihren sportlichen Neujahrsvorsatz!

### **„Sport & Bewegung - jeden Tag!“**

Sport und Bewegung haben mich bereits von Kindesbeinen an geprägt. Meine ersten Erfolge als Eiskunstläuferin hatte ich zu meiner Gymnasialzeit!  
Ein persönlicher Tipp für Sie:

Damit es nicht beim guten Vorsatz bleibt, empfehle ich Ihnen „die täglichen 10“ Übungen in den ersten Wochen fix auf Ihrem Kalender einzutragen. Sie werden sehen, Ihr Eifer wird bald zur Routine und somit Bestandteil Ihres



Tagesablaufes. Auch ich achte darauf täglich meine Übungen und viel Bewegung an der frischen Luft zu machen!

Das tut mir einfach gut, macht Spaß und ist gesund für Muskeln, Herz und Hirn. Auf den folgenden Seiten sehen Sie mich bei Übungen zu Mobilisation, Koordination und Regeneration. Nicht alle täglichen 10 Übungen sind fix vorgegeben, es gibt auch Wahlmöglichkeiten und Zusatzübungen. Bild und Bildbeschreibung machen das Nachturnen ganz einfach!

Nun sind Sie dran!

Ein bewegtes Jahr 2013 wünscht Ihnen



**Ingrid Turkovic-Wendl**  
Zweimalige Eiskunstlauf Europameisterin

ÜBUNG  
1  
DIE TÄGLICHEN 10

## Gehen am Stand

Von den Zehenballen zur Ferse abrollen.



2 bis 5 Minuten



ÜBUNG  
2  
DIE TÄGLICHEN 10

## Armschwinger

Rechts vor, links zurück und umgekehrt.  
Knie gebeugt, Oberkörper leicht vorneigen.  
Achten Sie auf einen geraden Rücken!



1 Minute

## Hüftmobilisierung

Für etwas Abwechslung bei Ihren täglichen 10 wählen Sie eine Übung aus oder Sie machen beide Übungen hinter einander. Je nachdem wie Sie Lust und Zeit haben.



2 bis 4 Minuten

### A Kniependel

Ihre Position: Sie stehen auf einem Bein mit aufrechtem Oberkörper und geradem Rücken. Mit einer Hand am Sessel, Tisch oder anderem stabilen Gegenstand anhalten. Vor und Zurückpendeln des äußeren Beines mit gestrecktem Knie. Der Fuß wird stets exakt in der Pendelrichtung gehalten und nicht ein- oder ausgedreht. Die Bewegung aus der Hüfte führen, den Oberkörper ohne Ausgleichsbewegung ruhig halten.

Nach ein bis zwei Minuten das Bein wechseln.



Alternativ oder zusätzlich:

## **B** Bauchtanz

Bei ruhig gehaltenen Beinen und Oberkörper kreist nur das Becken in einem kleinen Radius. Eine Hand liegt am Bauch und die andere am Rücken.



2 Minuten

ÜBUNG  
4  
DIE TÄGLICHEN 10



## **Kniemobilisation**

### **A** mit Streckung

Ihre Position: Aufrechter Sitz auf einem Stuhl, ein Bein ist gebeugt, die Ferse steht unter dem Knie am Boden. Das andere Bein (Mobilisationsbein) wird im Knie gebeugt und gestreckt.



Alternativ oder zusätzlich:

## **B** Kniekreis

Die Hände werden leicht auf den Knien aufgestützt, Rücken in gerade Vorneigung bringen; dabei auf geraden Rücken achten. Die Knie kreisen gegengleich und mit kleinem Bewegungsradius.

## Wirbelsäulenmobilisation zum »Katzenbuckel«

Ihre Position: Fester Stand, Knie gebeugt, Oberkörper ist in der Hüfte 45° nach vorne gebeugt. Die Hände sind am Knie gestützt und Tragen das Hauptgewicht des Oberkörpers. Die Bewegung ist ein Wechsel zwischen einem geraden Rücken und einem runden Rücken (wie ein Katzenbuckel). Halten Sie den Kopf in einer Linie mit ihrer Wirbelsäule.







ÜBUNG  
6  
DIE TÄGLICHEN 10

## Hals-/Nackentmobilisation



2 bis 3 Minuten

**Teil 1 mit Seitneigung:** Ihre Position: Sie sitzen mit hüftbreit aufgestellten Füßen, aufrechter Oberkörper, gerader Rücken. Die Schultern sind tief gezogen und der Nacken ist lang. Der Kopf wird mit einer leichten Pendelbewegung bei geradem ausgerichtetem Blick einmal zur linken, dann zur rechten Seite geführt.

**Teil 2 mit Seitdrehung:** Ihre Position ist wie zuvor, aber jetzt bewegen Sie ihren Kopf wie eine Schwingtür von links nach rechts. Achtung: Nur den Kopf bewegen, die Schultern bewegen sich nicht!



ÜBUNG  
7  
DIE TÄGLICHEN 10

## Schultermobilisation



1 Minute

### A Schultern heben

Stehen Sie fest und aufrecht mit leicht gebeugten Knien und geradem Rücken. In dieser Position ziehen Sie Ihre Schultern hoch und tief. Den Nacken dabei lange halten.

Alternativ oder zusätzlich:

### B Windmühle

Im beidbeinigen Stand stehen. Die Hände auf die Schultern legen und die Schultern entweder vorwärts, rückwärts gleichseitig oder wechselseitig kreisen.



# Fußgelenksmobilisation

Sie sitzen wie bei der Kniemobilisationsübung (Übung 4). Aber jetzt wird das Fußgelenk bewegt! Der Fuß wird im oberen Sprunggelenk zum Schienbein gezogen, um anschließend zu einem geraden Rist gestreckt zu werden.



Wählen Sie nun eine oder mehrere Übungen zum Thema

## „Koordination“



je 2 Minuten



2 Minuten



### ● Spiegelblick

Gehen, Knie hoch. Bei dieser Übung werden die Finger gestreckt und in die Hand, die vor das Gesicht geführt wird, blickt man wie in einen Spiegel. Eine mögliche Steigerung der koordinativen Anforderung erzielt man durch Zusatzaufgaben, die mit dem zurückgeführten Arm auszuführen sind, beispielsweise durch die Bewegungsanweisung „der Daumen des gestreckt nach hinten geführten Armes zeigt nach innen/außen/unten“.

## ● Storch

Beidbeiniger Stand, die Arme werden seitlich zum Oberkörper gehalten, die Oberarme sind waagrecht, das Ellenbogengelenk ist rechtwinkelig gebeugt, die Handflächen zeigen nach vorne, die Finger nach oben. Im wechselseitigen Standschritt wird jeweils ein Bein bis in die Waagrechte gehoben und gleichzeitig dazu der gegengleiche Arm im Schultergelenk gedreht, sodass der Unterarm waagrecht geführt wird und die Handflächen zum Boden zeigen. Der gegenüberliegende Arm bleibt ruhig oben gehalten. Wie bei den obigen Übungen erfolgt ein dynamischer Steuerungswechsel ohne Bewegungsunterbrechung.



## ● Beinpendel/Armkreis

Einbeinstand, das Spielbein pendelt mit gestrecktem Knie vor und zurück. Die Arme werden vor dem Körper gestreckt und die Hände werden gefaltet. Jetzt zeichnen die Arme einen Kreis in die Luft. Das Spielbein pendelt „gerade“ weiter. Zur Übungsvariation können die Hände geöffnet werden. Nun werden mit beiden Armen gegengleiche Kreise gezeichnet oder Buchstaben in die Luft geschrieben. Spiegelbildlich schreiben mit „geradem“ Beinpendel erschwert die Aufgabe sehr.

## ● Beinkreis/Armpendel

Einbeinstand, das Spielbein führt einen Kreis vor dem Körper aus. Die Arme schwingen bei Übungsbeginn diagonal-wechselseitig, dann erfolgt ein Steuerungswechsel zur parallelen Armführung und wieder zurück zur wechselseitigen. Die koordinative Herausforderung besteht darin, die Arme in „Pendelrichtung“ gerade zu schwingen und nicht dem Kreis des Beins zu folgen. Zusatzaufgaben bei der Handführung erschweren die Übung deutlich.



## ● Ins Fäustchen lachen

Die Arme sind nach vorne gestreckt und die Daumen zeigen zueinander. Bei der Einstiegsübung werden die Fäuste geballt und die Daumen bleiben außerhalb der Faust und zeigen gestreckt zueinander. Danach wird die Hand geöffnet, die Finger werden gestreckt. Nach einigen Wiederholungen wird die Faust geballt und die Daumen sind in der Faust. Den Übungswechsel langsam beginnen und immer schneller ausführen. In Folge Abwechselnd Daumen rein und Daumen raus.

## ● Fingerklavier

Bei der Übungsposition der Grundübungen werden die Hände im Gesichtsfeld gehalten, die Handflächen zeigen nach unten. Ähnlich wie beim Klavierspiel werden die Finger bewegt, wobei der Daumen eine Klaviertaste darstellt. Bei der ersten Übung werden die Finger links und rechts gleich vom Zeigefinger über den Mittelfinger bis zum kleinen Finger zum Daumen geführt und berühren diesen dabei. Bei der zweiten Aufgabe beginnt bei der rechten Hand der Zeigefinger und bei der linken Hand der kleine Finger mit der „Tastenabfolge“. Der Tastenlauf erfolgt immer in beide Richtungen und wird ca. fünf Mal wiederholt. Die koordinative Herausforderung steigt, wenn die Finger aus dem Blickfeld geführt werden oder die Übung im Einbeinstand ausgeführt wird.



## ● Hand auf's Ohr

Aus der aufrechten Sitzposition werden die Hände auf den Oberschenkel gelegt und anschließend die Ohren mit überkreuzten Armen berührt. Abwechselnd links und rechts kreuzen.



## ● Heiligenschein

In der aufrechten Sitzposition wird ein Arm über den Kopf und der zweite Arm vor dem Bauch geführt. In der Einstiegsvariante werden beide Arme kreisförmig bewegt. Eine weitere Variante ergibt sich dadurch, dass der Arm über dem Kopf sich auf und ab bewegt und der Arm vor dem Körper weiterhin kreisende Bewegungen beschreibt.

Wählen Sie nun eine oder mehrere Übungen zum Thema  
**„Regeneration“**



je 2 Minuten



● **Körperpendel**

Geschlossener Beidbeinstand, die Arme liegen eng am Körper an, die Körpermuskulatur ist angespannt, der Körper aufrecht gestreckt.

Jetzt wird der Körper wie ein Mast gestreckt und das Gewicht auf die Zehen nach vorne und dann auf die Fersen nach hinten verlagert. Zuerst mit offenen, dann mit geschlossenen Augen.

● **Körperkreisel**

Ausgangsstellung und Übungsidee wie oben. Jetzt wird mit dem Kopf bei gestrecktem Körper und angelegten Armen ein Kreis beschrieben.







### ● **Ruhender Flamingo**

Einbeinstand und den Fuß des Spielbeins am Knie des Standbeines abstützen. Die Arme sind ausgebreitet vor dem Körper. Nach einigen Sekunden Beinwechsel. Zuerst mit offenen Augen, dann mit geschlossenen.

### ● **Finde die Mitte**

Im beidbeinigen Stand Füße eng zusammenstellen. Augen offen und in Blickrichtung nach vorne gerichtet. Eine Hand auf den Bauchnabel und die andere Hand auf den Rücken, in Höhe des Steißbeins, legen. Die Hand am Rücken massiert nun ca. zwei Minuten lang das Steißbein. Dabei ruhig und tief ein und aus atmen. Danach werden die Hände gewechselt und die Übung wiederholt.



## ● Baum im Wind

Beidbeiniger Stand. Arme zeigen gestreckt in die Höhe. Der Oberkörper wird langsam vom Becken aufwärts rechts und links geneigt - wie ein Baum, der sich sanft im Wind bewegt.



## Gut gemacht!

Fühlen Sie sich jetzt auch gelockert und fit für den Alltag?  
Morgen turnen wir wieder gemeinsam „die täglichen 10“.

# Sport & Bewegung in Niederösterreich

Weitere Informationen und Tipps finden Sie unter:



## Allgemeiner Sportverband Österreichs, Landesverband NÖ (ASVÖ)

- ✉ Laubeplatz 8-10/2/2+3, 1100 Wien
- ☎ 01/604 17 60
- 📄 [www.asvoe-noe.at](http://www.asvoe-noe.at)

## ASKÖ - Landesverband Niederösterreich

- ✉ Dr. Th. Körner-Straße 64, 2521 Traumau
- ☎ 02253/618 77
- 📄 [www.askoenoe.at](http://www.askoenoe.at)



## Initiative »Tut gut!«

- ✉ Stattersdorfer Hauptstraße 6/C, 3100 St. Pölten
- ☎ »tut gut!«-Hotline: 02742/226 55
- 📄 [www.noetutgut.at](http://www.noetutgut.at)

## SPORTUNION Niederösterreich

- ✉ Dr.-Adolf-Schärfstraße 25, 3100 St. Pölten
- ☎ 02742/205
- 📄 [noe.sportunion.at](http://noe.sportunion.at)



## Landesverband Kneipp Niederösterreich

- ✉ 3580 Horn, Hopfengartenstraße 11/4/15
- ☎ 02982/43 83
- 📄 [www.kneippbund-noe.at](http://www.kneippbund-noe.at)

SPORT.LAND. **N**

[www.sportlandnoe.at](http://www.sportlandnoe.at)

