Hüpfspiele: Starke Knochen durch Sprünge

Bewegung im Kindesalter wirkt sich bekanntermassen positiv auf die Knochengesundheit aus. Insbesondere Hüpfen und Springen stärken die Knochen. Mit ein wenig Fantasie können den Kindern motivierende und anspruchsvolle Übungen angeboten werden, die sich für den Sport- und Bewegungsunterricht, für bewegte Pausen auf dem Pausenplatz oder für bewegte Hausaufgaben eignen.

Durch regelmässige körperliche Aktivität wird Muskelmasse aufgebaut. Dies wiederum führt dazu, dass durch mehr Zug am Knochen das Wachstum desselben stimuliert wird. Aber: Vor allem stossförmige Belastungen wirken sich knochenaufbauend aus. Unabhängig davon, wie viel Muskelmasse da ist. Deshalb: Lassen Sie Kinder möglichst viel und oft springen, spielend oder gezielt.

Geeignet dafür sind Bewegungskurzpausen – auch während des Homeschoolings oder bei längeren Lernsequenzen. Da können die Eltern auch gleich mitspringen. Dabei können die Kinder vom Bett, vom Stuhl oder gar vom Tisch hinunter springen.

Oder: Lehrpersonen können Hüpfspiele auch als Hausaufgaben geben. Spielerische Übungen oder gezielte Challenges mit dem Springseil auch während des Sportunterrichts: Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Zu den Übungen

Wichtiger Hinweis

Liebe Interessierte

Alle vorgeschlagenen Übungen wurden für den Schul-, den Sportunterricht und das Training konzipiert und entsprechend formuliert. Sie lassen sich aber ganz einfach auf die Anwendung zu Hause anpassen und kreativ umgestalten und z.B. als Bewegungshausaufgaben einsetzen. Lassen Sie auch die Ideen der Kinder

und Jugendlichen mit einfliessen.

Ihr mobilesport.ch-Team

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO