



GeKiBu
Gesunde Kinder im Burgenland

Aktiv & Bewegt

27.Mai – Welttag des Purzelbaums

Purzelbaum - wusstest du, dass dieser lustigen Turnübung viele positive Effekte in der Gesundheitsförderung zugeschrieben werden? Egal ob Anfänger oder Sportskanone – ein Purzelbaum macht nicht nur Spaß, sondern fördert spielerisch die Koordinationsfähigkeit, steigert das soziale Miteinander (zusehen, nachmachen, gegenseitiges unterstützen) und fördert somit ein „gesundes“ Selbstbewusstsein. Ganz egal ob die Rollen dabei vorwärts oder rückwärts gehen, kann durch diese klassische Gymnastikübung das Gleichgewicht sowie die Körperbeherrschung verbessert werden.

Ein Purzelbaum geht überall dort, wo ein wenig Platz zum Abrollen ist – man benötigt also keine spezielle Sportkleidung oder gar teure Turngeräte. Nur harten Untergrund (wie Beton) sollte man vermeiden. Gras, Sand oder ein gepolsterter Boden eignen sich prima zum Durchführen dieser Übung.

Tipp: Auch wenn die Kinder einfache Turnübungen bald schon alleine machen können, sollte eine erwachsene Aufsichtsperson dabei sein. Empfehlenswert vor jeder Turneinheit: ein wenig Aufwärmen und Dehnen!



Viel Spaß beim Herumkugeln...
... wünscht euer GeKiBu-Team!

Für den Inhalt verantwortlich: Mag. Karin Schuh & Kerstin Deutsch, BEd, Foto: pixabay

