

Trotz Corona-Krise aktiv und fit bleiben:

Die SUMI-Pausen – Bewegung für zwischendurch mit Sumi & Sumi

***Bewegungsland Steiermark*-Testimonial Christoph Sumann motiviert gemeinsam mit dem neuen *Bewegungsland Steiermark*-Maskottchen SUMI mit bewegten Kurzvideos vor allem Kinder, aber auch Erwachsene. So bleiben wir auch im derzeit eingeschränkten Alltag aktiv und fit.**

Die durch die Corona-Pandemie bedingten Einschränkungen haben weit- und folgenreiche Auswirkungen auf die Sport- und Bewegungsangebote. Der Turnunterricht in den Schulen ist nur sehr eingeschränkt möglich, die vielfältigen Aktivitäten der Sportvereine können nicht angeboten werden und auch das sportliche Zusammenkommen mit Freunden kann kaum stattfinden. Diese Situation erfordert kreative Lösungen, um insbesondere die steirischen Kinder und Jugendlichen weiterhin zu Sport und Bewegung zu animieren.

„Bewegte Pausen sind immer wichtig! In der von Corona geplagten Zeit haben Bewegung und Sport für uns ALLE eine noch wichtigere Funktion“, so die drei Präsidenten der steirischen Sportdachverbände ASVÖ, ASKÖ und SPORTUNION, Christian Purrer, Gerhard Widmann und Stefan Herker.

„Insbesondere Kindern im Grundschulalter kommen diese zusätzlichen Sportmöglichkeiten im Schulalltag sehr zu Gute, um ihrem jugendlichen Bewegungsdrang auf sinnvolle Weise nachzukommen“, sagt die steirische Bildungsdirektorin Elisabeth Meixner.

Wenn der Kopf dicht macht und die Konzentration fehlt, kann auch das Lernen nicht gelingen. „Unser Landesprogramm ***Bewegungsland Steiermark*** bietet mit den Kurzvideos der beiden Sumis ein mitreißendes Angebot für aktive Pausen. Damit kann der Lernalltag aufgelockert werden und unsere Kinder kommen damit gerade in dieser Zeit der vielen Einschränkungen zu mehr Bewegung., ist Sportlandesrat Christopher Drexler begeistert.

„Wir haben mit Sumi, dem ehemaligen Weltklasseathleten Christoph Sumann, und unserem neu geschaffenen, gleichnamigen Maskottchen von ***Bewegungsland Steiermark*** neun Episoden mit einer maximalen Dauer von 10 min produziert, die speziell Kinder bei der Bewegungsumsetzung fördern und begleiten“, sagen die Masterminds hinter diesen Videos, Nadja Büchler, Manuela Fally, Goran Pajicic, Stefanie Peichler und Arne Öhlknecht.

In neun Videos garantieren die beiden Sumis viel Spaß und Action, die sowohl in Klassenzimmern als auch zu Hause oder im virtuellen Vereinstraining erlebbar werden.

Auf der Alm, im Sumiland, in der Sumi-Disco oder am Meer, überall durchleben die Kinder beim Mitmachen mit den beiden Sumis ein Bewegungsabenteuer nach dem anderen. In der Episode „Ein Besuch im Tierpark“ werden Bewegungsabläufe aus der Tierwelt zum

Koordinations- und Kräftigungstraining eingesetzt. „Die Bewegungen fordern extrem“, weiß Christoph Sumann zu berichten. „Ich hatte am Tag nach der Aufnahme einen ziemlichen Muskelkater!“

Durch diese sogenannten Animal Moves werden Gelenke und Bänder geschmeidiger, sie kurbeln den Stoffwechsel sowie das Herz-Kreislaufsystem an und fördern die für eine gute Körperhaltung so wichtige Rumpfstabilität.

Das Kurzvideo „Ein Regentag zum Entspannen“ bringt den Kindern wieder Ruhe und Entschleunigung und ist die perfekte Ergänzung zum Kraft, Koordinations- und Ausdauertraining der neun Bewegungspausen.

Frei nach dem Motto von **Bewegungsland Steiermark** „Auf geht's!“ laden wir alle Kinder und auch Erwachsene ein, mit den neun Kurzvideos mehr Sport und Bewegung in die oft tristen Corona-Tage zu bringen, denn Bewegung macht vor allem auch glücklich!

Und unser Maskottchen Sumi, der **Bewegungsland**-Panther freut sich jetzt schon darauf, allen Kindern nach Corona bei den lieb gewonnenen SUMIDAYS@SCHOOL wieder viele Sportarten näher zu bringen!

Nähere Informationen dazu, was sich im **Bewegungsland Steiermark** sonst so tut, sind jederzeit unter www.bewegungslandsteiermark.at verfügbar.

Der direkte Link zu den **Kurzvideos** mit den **SUMI-Pausen**:
www.bewegungslandsteiermark.at/bewegungspausen-mit-sumi-sumi

Foto:

- **Alle sind sich einig: Die SUMI-Pausen werden den Kindern Spaß machen**, v.l.n.r.: ASVÖ-Präsident Christian Purrer, Sportlandesrat Christopher Drexler, ASKÖ-Präsident Gerhard Widmann, Bildungsdirektorin Elisabeth Meixner, Maskottchen „Sumi“, Bewegungsland-Testimonial Christoph Sumann, Sportunion-Präsident Stefan Herker
© GEPA pictures

Weitere Fotos sind über die GEPA-Bilddatenbank www.gepa-pictures.com abrufbar.

Statements:

Mag. **Christopher Drexler** (Sportlandesrat):

„Wir alle wünschen uns und hoffen, dass die Sportvereine so bald wie möglich ihre unschätzbare wertvolle Arbeit wieder aufnehmen können. Bis es so weit ist, müssen wir kreativ bleiben und vor allem unsere Kinder und Jugendlichen zu Sport und Bewegung im leider so eingeschränkten Alltag animieren. Mit den neuen Kurzvideos, den SUMI-Pausen, bieten wir dafür ein attraktives Angebot und wollen die Freude an der Bewegung wecken. Denn Sport und Bewegung als Schlüssel zu Gesundheit

und Wohlbefinden sollen fixe Bestandteile des Alltags all unserer steirischen Kinder sein. Ich danke allen Partnern unseres ‚Bewegungsland Steiermark‘ für diese gemeinsame Initiative.“

Mag. Gerhard Widmann (Präsident ASKÖ Steiermark):

„Die Bewegungsland Steiermark-Zahlen zeigen, was die steirischen Sportvereine allein im Rahmen der Bildungskoooperation im Stande sind zu leisten: Mit knapp 450 Kooperationen an mehr als 300 verschiedenen Bildungseinrichtungen bewegen jährlich beinahe 200 Sportvereine ca. 22.000 Kinder in verschiedensten Sportarten.“

DI Christian Purrer (Präsident ASVÖ Steiermark):

„Die bewegten Pausen mit Sumi & Sumi sollen die Kinder zum Mitmachen und Ausprobieren animieren. Jedes gesunde Kind wird zu einem gesunden Erwachsenen. Der volkswirtschaftliche Nutzen daraus ist enorm. Machen wir die Kinder in der Steiermark gemeinsam gesünder und fitter!“

Stefan Herker (Präsident Sportunion Steiermark):

„Als eine unserer Hauptaufgaben sehen wir es als Dachverbände, den Einstieg in den Sport zu fördern. Durch Bewegung und Sport bleiben unsere Kinder nicht nur körperlich fit, sondern auch geistig. Nach einer bewegten Pause fällt auch das Lernen leichter - Sumi & Sumi zeigen wie's geht!“

Elisabeth Meixner, BEd (Bildungsdirektorin Steiermark):

„Regelmäßige Bewegung und Sport sind immens wichtig für die Gesundheit und persönliche Entwicklung der Schülerinnen und Schüler. Über den Schulsport werden die jungen Menschen für ein besseres und vor allem gesünderes Körperbewusstsein sensibilisiert. Die Initiative „Bewegung für zwischendurch mit Sumi & Sumi“ ist ein wunderbarer Anreiz für eine aktive Freizeitgestaltung.“

Christoph „Sumi“ Sumann (*Bewegungsland Steiermark*-Testimonial und Weltcup-Sieger sowie Olympiamedaillen-Gewinner im Biathlon):

„Gerade jetzt ist es wichtig, unsere Kinder zu bewegen und ihnen eine Basis für die Zeit danach zu geben. Und wie wir alle von uns selbst wissen, geht das am leichtesten, wenn man Spaß daran hat. Genau das will ich mit meinem neuen Namensvetter, dem Bewegungsland-Panther Sumi, vermitteln: Spaß an der Bewegung!“

Ansprechpartner für Rückfragen:

ASKÖ Steiermark, Goran Pajicic: goran.pajicic@askoe-steiermark.at, +43 676 918 11 37

ASVÖ Steiermark, Nadja Büchler: buechler@asvoe-steiermark.at, +43 664 886 116 50

ASVÖ Steiermark, Manuela Fally: fally@asvoe-steiermark.at, +43 664 881 683 39

SPORTUNION Steiermark, Stefanie Peichler: stefanie.peichler@sportunion-steiermark.at, +43 676 821 416 59

SPORTUNION Steiermark, Arne Öhlknecht: arne.oehlkecht@sportunion-steiermark.at, +43 676 821 416 55