

SCHRIFTLICHE ANLEITUNG DER ÜBUNGEN UND SPIELE

FIT IM MAI

Bewegt zuhause
statt Sportpause





1

BEWEGUNGS- AUFGABEN



Imaginärer Stuhl: Wie lange schaffst Du es, an der Wand zu sitzen?

Alles, was du brauchst, ist eine Wand, an der du nichts dreckig machen kannst und genug Platz hast. Lehne dich mit dem Rücken gegen die Wand und rutsche langsam an ihr herunter, bis dein Körper in der Position ist, als würdest du auf einem Stuhl sitzen. Achte auf einen rechten Winkel zwischen Oberschenkel und Unterschenkel. Versuche, die Position so lange wie möglich zu halten. Löse die Stuhl-Position auf, indem du langsam wieder an der Wand hochrutschst.



Versteint: Wie lange schaffst Du es, deine Arme hochzuhalten?

Stelle dich in einen stabilen schulterbreiten Stand und strecke die Arme zu beiden Seiten aus. Wichtig ist, dass du die Schultern nicht hochziehst und die Arme nicht mit der Zeit tiefer als die Schultern sinken lässt. Versuche, die Position so lange wie möglich zu halten.



Einbeinstand: Wie lange kannst Du auf einem Bein stehen?

Stelle dich auf ein Bein und strecke die Arme zu beiden Seiten auf Schulterhöhe aus. Suche dir einen festen Punkt, um das Gleichgewicht besser halten zu können. Halte das andere Bein in einem rechten Winkel hoch. Versuche, die Position so lange wie möglich zu halten. Trainiere beide Beine gleichermaßen.



Standwaage: Wie lange kannst Du sie halten?

Stelle dich auf ein Bein. Suche dir einen festen Punkt, um das Gleichgewicht besser halten zu können. Beuge den Oberkörper vor und strecke das freie Bein gerade nach hinten. Strecke die Arme zu beiden Seiten aus. Halte den Oberkörper und das Bein auf einer geraden Linie und parallel zum Boden. Versuche, die Position so lange wie möglich zu halten. Trainiere beide Beine gleichermaßen.

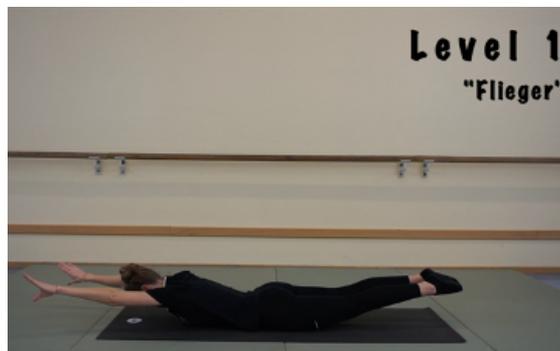


Hocken und Stützen

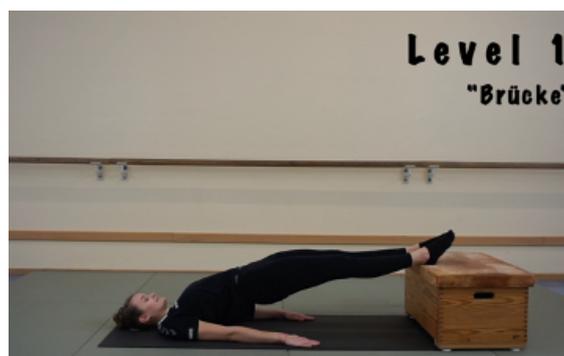
Alles, was du brauchst, sind ein Hocker oder ein Stuhl und eine weiche Unterlage. Achte bei jeder Übung darauf, dass du genügend Körperspannung hältst und deinen Bauch und deinen Po anspannst.

1. Flieger & Brücke & Schubkarre

Für den **Flieger** lege dich auf den Bauch und strecke deine Arme über deinen Kopf nach vorne. Hebe gleichzeitig deine Arme, deine Brust und deine Beine hoch. Achte darauf, dass du weiterhin auf den Boden guckst. Halte den Flieger für einige Sekunden und wiederhole diese Übung ein paar Mal.



Bei der **Brücke** legst du dich auf den Rücken vor einen Stuhl oder einen Hocker und legst deine Füße darauf ab. Deine Hände legst du locker neben deinen Körper und hebst deinen Po vom Boden ab. Jetzt liegen nur noch deine Füße auf dem Stuhl und die Schultern und der Kopf auf dem Boden. Dein Körper ist gestreckt und angespannt in der Luft. Achte darauf, deinen Po in die Höhe zu drücken. Halte diese Position einige Sekunden.



Für die **Schubkarre** stellst du dich mit den Füßen auf den Hocker und stützt dich mit deinen Armen auf dem Boden ab, wie in der Liegestützposition. Diese Position versuchst du einige Sekunden zu halten. Wiederhole diese Übung gerne.



2. Menschliche Ziehharmonika

Du beginnst im Stand mit leicht gebeugten Knien. Knicke in der Hüfte ein und beuge deinen Oberkörper langsam nach vorne bis deine Hände auf dem Boden stehen. Laufe mit deinen Händen nach vorne von deinen Füßen weg. Die Füße bleiben an Ort und Stelle. Sobald sich dein Körper gestreckt in der Liegestützposition befindet, laufen deine Füße bis zu deinen Händen nach vorne. Nun läufst du wieder mit den Händen nach vorne. Wiederhole diesen Ablauf ein paar Mal.



3. Hockstand

Beginne im Stand mit leicht gebeugten Knien. Beuge dich nach vorne und stelle deine Hände schulterbreit vor deinen Füßen auf. Schwinge nun deinen Po und deine Beine gehockt in die Luft, wie bei einem Handstand. Wichtig ist, dass du die Beine dicht am Körper gehockt hältst. Versuche deinen Oberkörper in der Luft in einer Linie zu halten. Lande wieder kontrolliert auf beiden Füßen. Übe den Hockstand einige Male. Du kannst auch zunächst vor einer Wand üben, um nicht nach hinten über zu kippen.



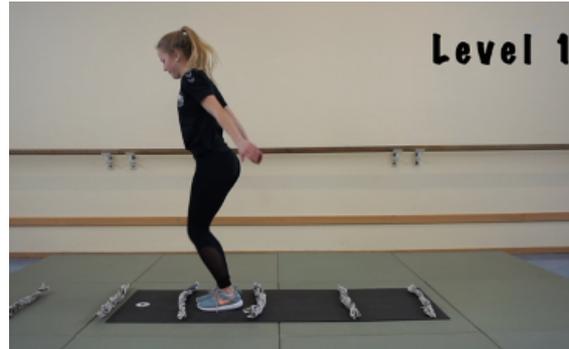
4. Häschenhüpfen

Beginne im Stand mit leicht gebeugten Knien. Beuge dich nach vorne und stelle deine Hände vor deinen Füßen mit etwas Abstand auf. Schwinge nun deinen Po und deine Beine gehockt in die Luft, wie bei dem Hockstand. Wichtig ist, dass du die Beine dicht am Körper gehockt hältst. Versuche deinen Oberkörper in der Luft in einer Linie zu halten. Lande wieder kontrolliert auf beiden Füßen nah an deinen Händen. Stelle dich wieder aufrecht hin und beuge dich direkt wieder nach vorne, um den Ablauf erneut zu beginnen. Wiederhole den Ablauf mehrmals hintereinander und „hüpfe“ bei jedem Hockstand ein Stück nach vorne.



Zeitungsleiter

Alles, was du brauchst, sind Zeitungsblätter, die du zu Stäben formst. Stelle sicher, dass du genügend Platz hast. Lege die Stäbe in gleichmäßigen Abständen vor dich. Hüpfе dann mit beiden Beinen gleichzeitig über die Zeitungsstäbe, zuerst vorwärts, dann seitwärts, dann rückwärts und dann auf einem Bein.



Zeitungsleiter 2.0

Alles, was du brauchst, sind Zeitungsblätter, die du zu Stäben formst. Stelle sicher, dass du genügend Platz hast. Lege die Stäbe in gleichmäßigen Abständen vor dich.

1. Hampelmann

Für den Hampelmann übe zuerst die Bewegung ganz langsam. Während deine Beine auseinanderspringen, klatschen deine Hände über dem Kopf zusammen. Wenn deine Beine wieder zusammen springen, sinken deine Arme wieder nach unten. Werde ein wenig schneller. Nun springst du über die Zeitungsleiter. Wenn deine Beine auseinanderspringen, landest du außerhalb der Zeitungsstäbe. Wenn deine Beine zusammenspringen landest du zwischen den Zeitungsstäben.

2. Double-Step

Beim Double-Step setzt du immer zuerst den einen Fuß und dann den anderen Fuß in ein Feld der Zeitungsleiter. Danach setzt du wieder den Fuß, mit dem du begonnen hast, in das nächste Feld und dann den anderen.

3. Side-Step

Genauso wie beim Double-Step setzt du beim Side-Step zuerst den einen dann den anderen Fuß in ein Feld der Zeitungsleiter, nur jetzt seitwärts. Trainiere beide Seiten gleichermaßen.

4. 4er-Kombination

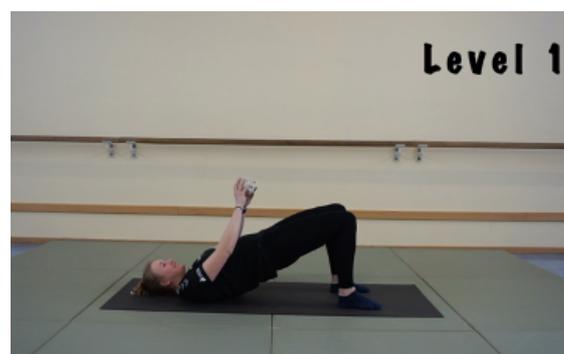
Bei der 4er-Kombination tritt zuerst der rechte Fuß in ein Feld der Zeitungsleiter und dann der linke Fuß in das gleiche Feld. Dann setzt du den rechten Fuß rechts neben die Zeitungsleiter und dann den linken Fuß links neben die Zeitungsleiter. Dann beginnt der Ablauf wieder von vorne.

Ballakrobatik

Alles, was du brauchst, ist eine weiche Unterlage, Klebeband und Zeitungsblätter, woraus du einen Zeitungsball formst.

1. Brücke

Lege dich für die Brücke auf den Boden. Stelle deine Beine auf und drücke den Po in die Höhe. Halte diese Position und achte darauf, dass dein Körper eine Linie bildet. Reiche den Ball um deinen Körper in der Luft herum, indem du ihn von der einen in die andere Hand gibst.



2. Schmale Brücke

Im zweiten Level nimmst du auch die Brücken-Position ein, legst aber zuerst den einen Fuß über das andere Knie. Jetzt reichst du wieder den Ball um deinen Körper herum. Trainiere beide Seiten gleichermaßen.



3. Kniekipper

Für den Kniekipper legst du dich auf den Boden und streckst die Arme zu den Seiten. Halte deine Beine in einem rechten Winkel in der Luft und klemme den Ball zwischen die Knie. Nun kippe die Knie langsam von links nach rechts. Pass auf, dass dein Oberkörper auf dem Boden liegen bleibt und du den Ball nicht loslässt.



4. Kniebeuge

Stelle dich für die Kniebeuge in einen stabilen Stand und lege den Ball direkt vor dich. Gehe in die Knie, hebe den Ball auf, richte dich wieder auf und hebe den Ball über deinen Kopf. Wiederhole den Ablauf einige Male.



Rolle vorwärts

Alles, was du brauchst, ist eine weiche Unterlage, genug Platz um dich herum, Klebeband und Zeitungsblätter, woraus du dir einen Zeitungsball formst.

1. Rückenschaukel

Für die Rückenschaukel zum Hockstand machst du dich ganz klein, stellst dich in die Hocke und streckst deine Arme nach vorne. Nun lässt du dich langsam nach hinten fallen und schaukelst vorsichtig über deinen runden Rücken bis zu den Schultern. Hohle so viel Schwung, dass du dich wieder in die Hocke stellen kannst. Wiederhole diese Übung einige Male.



2. Rückenschaukel mit einem Ball

Gehe wieder in den Hocksitz und klemm dir einen kleinen Ball zwischen Bauch und Beine. Rolle nun über deinen Rücken bis zu den Schultern zurück und wieder vor, sodass du wieder im Hocksitz landest. Verlier den Ball dabei nicht.

3. Überkopfkullern

Für das Überkopfkullern hockst du dich auf den Boden, legst dein Kinn auf die Brust, machst dich ganz klein und rollst zuerst über deinen Hinterkopf und dann über deinen Rücken. Versuche wieder auf deinen Füßen zu landen.



4. Rolle vorwärts

Bei der Rolle vorwärts beginnst du im Stand. Beuge dich nach vorne und stütze deine Hände auf dem Boden auf, nimm den Kopf zur Brust. Rolle über Kopf und dann über deine Rücken. Denke daran mit den Armen deinen Schwung abzubremesen, indem du sie beugst und dein Kinn auf die Brust zu legen. Versuche Wirbel für Wirbel abzurollen und genug Schwung zu holen, um nach der Rolle wieder im aufrechten Stand zu landen. Dabei hilft es dir, wenn du die Fersen eng am Gesäß aufsetzt und die Arme nach dem Rollen schnell nach vorne ausstreckst.



Handstand

Achte bei allen Übungen darauf, dass du deinen Bauchnabel nach innen ziehst, damit du kein Hohlkreuz machst. Bei den Übungen an der Wand, suche dir am besten eine Stelle, wo du nichts kaputt oder dreckig machen kannst.

1. Hockstand

Beginne für den Hockstand im Stand. Beuge dich nach vorne und stelle deine Hände vor deinen Füßen auf. Schwinge nun deinen Po und deine Beine gehockt in die Luft, wie bei einem Handstand. Wichtig ist, dass du die Beine dicht am Körper gehockt hältst. Versuche deinen Oberkörper in der Luft in einer Linie zu halten. Lande wieder kontrolliert auf beiden Füßen. Übe den Hockstand einige Male.



2. Wandhandstand vorlings

Für den Wandhandstand vorlings hockst du dich mit dem Rücken an eine Wand und stützt dich vorne auf deine Hände. Klettere nun mit den Füßen an der Wand hinauf. Achte darauf, dass du die ganze Zeit die Wand anschaust. Nun wandere mit deinen Armen langsam weiter zur Wand, damit dein Körper in einer geraden Linie ist. Achte dabei auf deine Körperspannung.



3. Wandhandstand vorlings & lösen von der Wand

Für den Wandhandstand vorlings & lösen von der Wand hocke dich vor die Wand und stütze dich auf deine Hände. Du guckst die Wand die ganze Zeit an. Klettere mit den Füßen an der Wand hoch und stütze dich mit den Füßen an dieser ab. Nun wandern deine Arme langsam weiter zur Wand, damit dein Körper in einer geraden Linie ist. Achte auf deine Körperspannung. Beginne nun langsam deine Füße ein Stück von der Wand zu lösen, damit du für kurze Augenblicke freistehst.



4. Wandhandstand rücklings

Beim Wandhandstand rücklings mit aufschwingen & absenken stellst du dich mit dem Gesicht zur Wand. Jetzt holst du Schwung, stützt deine Hände vor der Wand auf den Boden und schwingst deine Füße in die Luft an die Wand. Du guckst jetzt von der Wand weg in den Raum. Verweile hier kurz und schwinde deine Beine dann kontrolliert wieder zum Boden. Lande sanft und leise.



Radschlag

Achte bei allen Übungen darauf, dass du deinen Bauchnabel nach innen ziehst, damit du kein Hohlkreuz machst.

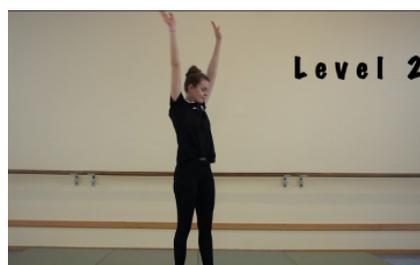
1. Scherhandstand

Die Vorübung für den Radschlag ist der Scherhandstand. Für das Scheren der Beine beginne im Stand. Beuge dich nach vorne und stelle deine Hände vor deinen Füßen auf. Schwinge nun deine Beine nacheinander in die Luft, wie bei einem Handstand. Nun scherst du deine Beine in der Luft. Es ist wichtig, dass das Bein, was zuerst in der Luft ist auch zuerst wieder auf dem Boden ist. Schwinge beispielsweise zuerst das rechte Bein in Luft und dann das linke. Das Rechte bleibt oben bis das Linke auch oben ist und wird dann wieder langsam Richtung Boden geschwungen. Das linke Bein folgt.



2. Scherhandstand mit halber Drehung

Als nächstes übst du den Scherhandstand mit halber Drehung. Zuerst der Scherhandstand wie in Level 1. Schwinge zuerst das rechte Bein in Luft und dann das linke. Das Rechte bleibt oben bis das Linke auch oben ist und wird dann wieder langsam Richtung Boden geschwungen. Wenn du wieder landest, schwingst du Deine Arme gestreckt über den Kopf und drehst dich auf die andere Seite. Hier machst du wieder einen Scherhandstand nur diesmal schwingt das linke Bein zuerst in die Luft.



3. Rad auf der Geraden

Für das Rad auf der Geraden stelle dich seitwärts in Schrittstellung und halte die Arme über dem Kopf gestreckt. Beuge dich über die Seite und schwinge deine Beine nacheinander in die Höhe, während du deine Hände nacheinander auf den Boden stützt. Schwinge deine Beine über deinen Oberkörper auf die andere Seite. Lande mit deinen Füßen nacheinander auf dem Boden, löse deine Hände nacheinander vom Boden und begib dich wieder in die Ausgangsposition. Wichtig ist, dass du in die gleiche Richtung schaust wie vor dem Rad.



4. Radwende

Für die Radwende stelle dich aufrecht hin, blicke in die Richtung, in die du die Radwende schlagen möchtest, und halte die Arme über dem Kopf gestreckt. Beuge dich über die Seite und schwinge deine Beine nacheinander in die Höhe, während du deine Hände nacheinander auf den Boden stützt. Schwinge deine Beine über deinen Oberkörper auf die andere Seite. In der Bewegung musst du deinen Körper so drehen, dass du wieder dahin guckst, wo du gestartet bist. Lande mit beiden Füßen zusammen auf dem Boden, löse deine Hände vom Boden und begib dich wieder in die Ausgangsposition. Wichtig ist, dass du in die entgegengesetzte Richtung schaust wie zu Beginn der Übung.





II BEWEGUNGS- SPIELE



Bratpfannen-Tennis

Alles, was du brauchst, sind eine Pfanne und ein Paar Socken, das du zu einem Ball formst. Versuche den Sockenball so lange wie möglich mit der Bratpfanne hochzuhalten. Schaffst du es, die Bratpfanne zwischen den Schlägen zu drehen?

Springseilakrobatik

Alles, was du brauchst, ist ein Springseil. Versuche dich an verschiedenen Sprüngen. Anschließend kannst du die Sprünge kombinieren.

1.

Während du springst setzt du zuerst den rechten Fuß vor dir auf dem Boden mit der Ferse auf. Bei dem nächsten Sprung setzt du den linken Fuß mit der Ferse vor dir auf.



2.

Beim zweiten Sprung machst du während des Sprungs einen Wechselsprung. Zuerst springt dein rechter Fuß nach vorne und dein linker Fuß nach hinten. Dann springen deine Füße wieder in die Mitte zusammen. Danach springt dein linker Fuß nach vorne und der rechte Fuß nach hinten. Wiederhole diesen Ablauf mehrere Male.



3.

Beim dritten Sprung ist der Ablauf ähnlich wie beim zweiten Sprung, nur springen die Füße nicht nach vorne, sondern zu den Seiten. Dein rechter Fuß springt nach rechts und dein linker Fuß nach links. Dann springen deine Füße wieder in die Mitte zusammen. Wiederhole diesen Ablauf mehrere Male.



4.

Beim letzten Sprung springst du ganz normal. Indem du deine Arme vor deinem Körper überkreuzt, überspringst du das Seil gekreuzt.



Socken-Basketball

Alles, was du brauchst, sind ein Eimer oder eine Schüssel und ein Paar Socken, das du zu einem Ball formst. Stelle den Eimer ein Stück von dir entfernt auf und versuche, mit dem Sockenball in den Eimer zu treffen. Versuche es auch, mit dem Rücken zum Ziel und mit geschlossenen Augen.

Hoch hinaus:

Alles, was du brauchst, sind ein Stuhl oder ein Hocker und ein Paar Socken, das du zu einem Ball formst.

1.

Wirf den Ball in die Höhe, klatsche zweimal in die Hände und fange den Ball wieder auf.

2.

Wirf den Ball in die Höhe, klatsche unter einem Bein in die Hände und fange den Ball wieder auf.

3.

Wirf den Ball in die Höhe, setze dich einmal auf den Stuhl und stehe wieder auf und fange den Ball wieder auf.

4.

Wirf den Ball in die Höhe, drehe dich einmal um die eigene Achse und fange den Ball wieder auf.

Tierparade

Suche dir eine tierische Fortbewegung aus, mit der du heute verschiedene Wege bestreitest. Fallen dir unterschiedliche Tiere ein, die du nachmachen kannst? Kannst du kleine Hindernisse bewältigen? Baue Dir einen Parcours! Beispiele:

Froschhüpfen

Gehe tief in die Hocke und stelle deine Hände vor dir auf. Springe aus den Beinen in die Höhe und lande wieder in der Hocke.



Krabbengang

Setze dich auf den Po und stelle deine Füße vor dir und deine Hände hinter dir auf. Drücke den Po nach oben, sodass deine Schultern, dein Oberkörper und deine Oberschenkel eine Linie bilden. Jetzt wandern immer der rechte Arm und das linke Bein und der linke Arm und das rechte Bein gleichzeitig nach vorne.



Balanceakt auf einer Linie aus Kreide oder einem dünnen Seil

Alles, was du brauchst, ist ein Stück Kreide oder ein dünnes Seil. Male dir draußen eine Linie auf.

1. Vorwärts

Balanciere vorwärts über die Linie. Setze den einen Fuß direkt vor den anderen und strecke die Arme zu den Seiten aus.

2. Rückwärts

Balanciere rückwärts über die Linie. Setze den einen Fuß direkt hinter den anderen und strecke die Arme zu den Seiten aus. Drehe dich nicht um.

3. Wechselsprünge

Balanciere vorwärts, strecke die Arme zu den Seiten und mache auf der Linie Wechselsprünge. Hierfür springst du mit beiden Beinen in die Luft und wechselst die Füße in der Luft, sodass der andere Fuß bei der Landung vorne steht.



4. Seitwärts auf Zehenspitzen

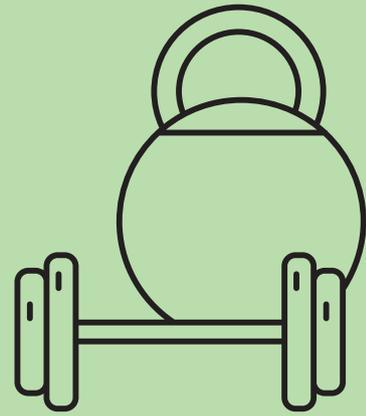
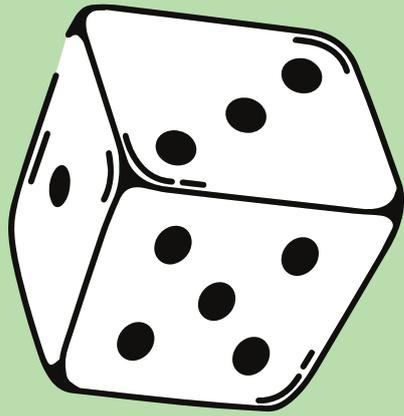
Balanciere seitwärts auf Zehenspitzen über die Linie. Wichtig ist, dass du immer den einen Fuß über den anderen setzt und die Arme zu den Seiten ausstreckst.



5. Hocksprung

Für den Hocksprung balancierst du vorwärts über die Linie und streckst die Arme zu den Seiten. Springe mit beiden Füßen hoch und versuche die Beine schnell in der Luft an zu hocken. Dazu nimmst du deine Hände an deine Knie. Lande wieder mit beiden Füßen gleichzeitig auf der Linie.





IV

WERDE KREATIV!



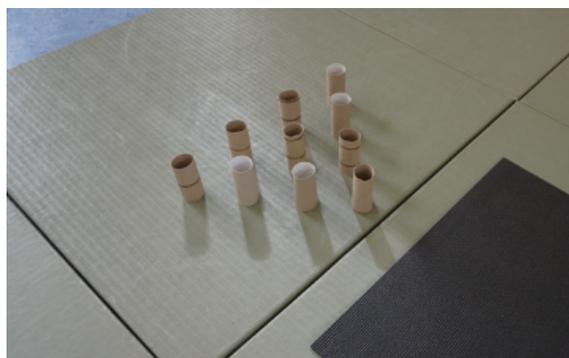
Minigolf

Alles, was du brauchst, sind 3 leere Küchenrollen, 1 leere Klopapierrolle, Klebeband und etwas Zeitungspapier. Hole dir Hilfe und baut gemeinsam einen Minigolfschläger. Klebe die 3 Küchenrollen zu einem Stab aneinander und die Klopapierrolle in einem rechten Winkel an das Ende des Stabes. Dann formst du dir aus dem Zeitungspapier und dem Klebeband einen kleinen Golfball. Werde kreativ und baue dir verschiedene Minigolf-Bahnen mit Hindernissen.



Bowling

Alles, was du brauchst, sind 10 leere Klopapierrollen oder leere Plastikflaschen und einen Ball. Stelle die Rollen, wie abgebildet, etwas von dir entfernt auf und versuche die Rollen mit dem Ball umzuwerfen. Achte beim Spielen darauf, dass du in deiner Umgebung nichts kaputt machen kannst. Trete gegen ein Familienmitglied an, kannst Du gewinnen?



Laserwand mit Klebeband

Alles, was du brauchst, sind ein schmaler Flur und Klebeband. Spanne nun Klebestreifen von Wand zu Wand auf verschiedenen Höhen. Jetzt gilt es den Parcours schnell und fehlerfrei zu überwinden. Berühre die Laserstrahlen nicht! Vergiss nicht, das Klebeband wieder zu entfernen, damit keine Rückstände bleiben.



Dosenwerfen

Alles, was du brauchst, sind sechs oder mehr Plastikbecher, ein Stuhl oder Hocker und einen Ball. Am besten spielst du draußen, damit du nichts kaputt machen kannst. Staple die Becher, wie abgebildet, auf einem Stuhl oder einem Hocker. Versuche, so viele Becher wie möglich auf einmal umzuwerfen.

