

Liebe Kinder,

hier bekommt ihr ein kleines Bewegungsprogramm für Daheim. Gerade neben dem vielen Lernen zu Hause ist es wichtig, ein Sportprogramm einzuflechten. Bewegung tut gut, dann kann man wieder besser lernen. Dabei muss nicht alles perfekt sein, aber die Übungen sollten nicht nur in Gedanken durchgeführt werden. Testet es aus! Kommt ihr ins Schwitzen?

Achtung, erst alles lesen, dann beginnen !



1. Du brauchst wieder etwas Platz, ein größeres Kuscheltier, zwei Kissen (Nicht zum Schlafen!) und eine Wand.

Sprich mit deinen Eltern, wo die geeignete Stelle in der Wohnung ist! Räume evtl. einen Stuhl oder Tisch zur

Seite! Lade Geschwister oder Eltern zum Üben ein! Arbeite leise! Denke an Leute, die unten und oben wohnen!

2. Suche dir Musik, die du gern im Hintergrund hören willst!
3. Trage bequeme Kleidung!



Auf die Plätze, fertig ...los !!!

1. Deine Kissen liegen im größtmöglichen Abstand in deinem Zimmer auf dem Boden. Orientiere dich an Abbildung 1, aber Achtung es gilt die Beschreibung im Text. Du bewegst dich nach Musik hin und her (Laufen oder Tanzen). Dabei hast du das Kuscheltier immer in Hochhalte mit beiden Händen gefasst. Kommt der Refrain versuchst du, so oft wie möglich ein Kissen mit dem Po zu berühren. Die Kissen werden im Wechsel genutzt und die Arme bleiben immer oben

- 1. Variation: Kissen mit dem Rücken bzw. Bauch berühren
- 2. Variation: Kuscheltier mit beiden Händen hinter dem Rücken (bei Rückenlage musst du die Hände in Vorhalte nehmen)

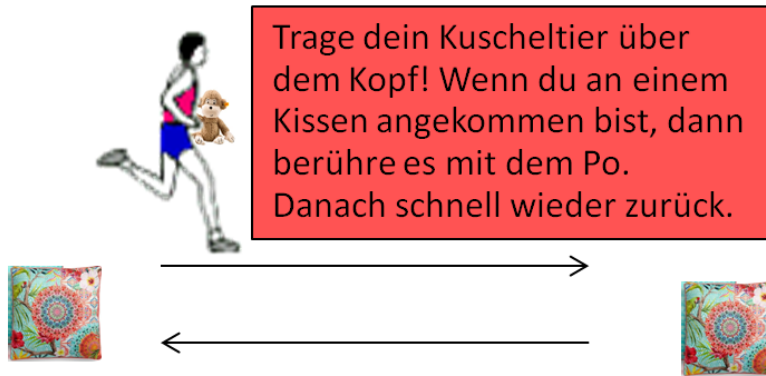


Abbildung 1

1. Wenn du dich angestrengt hast, dann brauchst du jetzt ein kleines Püschchen. Du wirfst dein Kuschtier ruhig nach oben und versuchst es wieder zu fangen (siehe Abbildung 2). Atme dabei tief durch! Bitte nicht bis zur Decke bzw. Lampe werfen! **10x**
2. Die gleiche Übung wird in verschiedenen Ausgangsstellungen durchgeführt: im Schneidersitz, aus der Rückenlage hochwerfen und fangen, jeweils **30x**

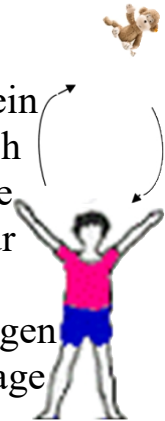


Abbildung 2
Abbildung 2

3. **Hampelmann** – **30x** – Dein Kuschtier hat Pause.



4. „**Freie Bank**“ (Stand mit Rücken zur Wand, mit Füßen leicht nach vorn gehen, Senken an der Wand bis Kniewinkel 90 Grad) – Werfen und Fangen vom Kuschtier, **30x**

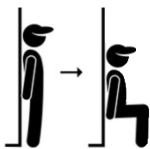


Abbildung 3

5. **Rückenlage mit gebeugten Beinen, Rumpfaufrichten** (Kuschtier in beiden Händen und wird immer über die Knie geführt, beide Füße bleiben am Boden stehen), **3x10**, kurze Pause dazwischen
 - Schwieriger: mehr Durchgänge, keine Pause



Abbildung 4

6. **Bauchlage, das Kuschtier ist in einer Hand und wird über Kopf und hinter dem Rücken in die andere Hand gegeben**, **3x10**, kurze Pause dazwischen

7. **Grundstellung, Kuscheltier auf Kopf, tief ein- und ausatmen, setze dich auf ein Kissen und stehe wieder auf - du darfst das Kuscheltier nicht festhalten und vielleicht kannst du es auf dem Kopf balancieren-10x probieren**

8. **Bauchlage, Arme mit Kuscheltier in Hochhalte - drehe dich bis du wieder auf dem Bauch liegst und wieder zurück, 3x6 – dabei bleiben Arme und Beine in der Luft**



Abbildung 5

9. **Kissen über Kissen legen, darauf liegt das Kuscheltier - Schlusssprünge seitlich über den gebauten "Turm", (versucht, über das Kuscheltier zu kommen), 3x10 - aber leise springen, abfedern**

- Schwieriger: mehr Sprünge, höheres Tempo, Grätschsprünge vor- und rückwärts, Hocksprünge seitwärts, Hocksprünge vor- und rückwärts

Abbildung 6

Abschluss:

- **Grundstellung, Kuscheltier in den Händen - Strecken zur Decke, tief durchatmen, 10x**
- **Grundstellung, Kuscheltier in den Händen - dann Rumpfbeugen im Stand in Richtung Füße, Kuscheltier kreist 5x um die Füße, kurze Pause , 3x**
- **Rückenlage, Beine gebeugt, Kuscheltier auf Bauch, ein Kissen unter Kopf, ein Kissen auf den Augen-kurz kuscheln, ausruhen und evtl. eine Geschichte ausdenken**

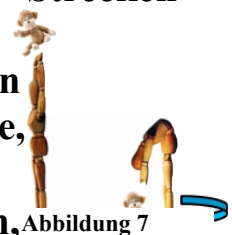


Abbildung 7

Für heute geschafft...

Euer Kuscheltier hat sicher gut mitgemacht und braucht nun dringend Pause. :)

Ihr könnt euch eine neue Aufgabe suchen... :)

Hoffentlich nicht geschummelt ;)... und Spaß gehabt!

Bleibt gesund!

Liebe Grüße von B. Bonsack

Bildquellen:

Affe: https://images.baby-walz.de/v2/470x470_r1/wcs/images/BW/626/6/6266010_01/jpg/steiff-kuscheltier-brownie-affe-soft-cuddly-friends-30cm-p1554062-1.jpg. Zugriff am 30.04.20, 11:58 Uhr.

Kissen: <https://i.otto.de/i/otto/35826171?h=520&w=551&sm=clamp>. Zugriff am 30.04.20, 12:02 Uhr.

FreieBank: https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fimages.eatsmarter.de%2Fsites%2Fdefault%2Ffiles%2Fstyles%2F576x432%2Fpublic%2Fwandsitzen-576x432_0.jpg&imgrefurl=https%3A%2F%2Ffeatsmarter.de%2Fgesund-leben%2Ffitness%2Feine-woche-wandsitzen&tbnid=QPB_N7b9PZ61pM&vet=12ahUKEwjphOnT_I_pAhWJuaQKHY0TbjkQMygDegUIARD6AQ..i&docid=djJis6wW8K5JOM&w=576&h=432&q=wandsitzen&ved=2ahUKEwjphOnT_I_pAhWJuaQKHY0TbjkQMygDegUIARD6AQ. Zugriff am 29.04.20, 12:50 Uhr.

Hampelmann: https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn%3AANd9GcSigV5fW_vC2QYRxQtymR_KicnX7Wd7Ag-nff2S8QA78M59eYXW&usqp=CAU. Zugriff am 30.04.20, 13:18 Uhr.

Rumpfbeuge: <https://mondyoga.de/rumpfbeuge-im-stehen/>. Zugriff am 30.04.20, 13:41 Uhr.

Rumpfaufrichten: <https://www.mobilesport.ch/assets/lbwp-cdn/mobilesport/files/2016/04/k17.jpg>. Zugriff am 30.04.20, 13:50 Uhr.