

Liebe Kinder,

ich grüße euch auf diesem Weg und möchte,
dass ihr auch sportlich fit bleibt.

Das bedeutet, ihr müsst selber vom Sofa aufstehen
und tatsächlich etwas tun.

1. Du brauchst etwas Platz und eine Wand,
Schrank (Schlüssel entfernen) oder Tür(auf Türklinke achten).
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!
4. Lies das Programm vorher durch!
Wenn du eine Übung nicht gut ausführen kannst, dann bleibe bei der
leichten Variante.
Wichtig ist, dass du dich richtig bewegst. Die Übungen kann man später
wieder probieren.
5. Das ist das Einstiegsprogramm für die erste Woche.
Du kannst es für dich leichter oder schwerer machen.
Wem es zu leicht ist, der kann es mehrmals hintereinander durchführen.
Versuche aber, täglich 1x zu trainieren!
6. Macht nach jeder Übung eine kleine Atempause, nach der Serie erfolgt
eine Auflockerung („Schlenkermann“- also Arme, Beine und Kopf
ausschütteln).

Bleibt gesund und geduldig!

Sport-Frei und viel Spaß wünscht Frau Bonsack

Jetzt geht es los:

1. **Laufen** am Ort für die Dauer des ausgesuchten Liedes-beim Refrain versuchst du dich nacheinander, auf den Bauch zu legen, einen Streck sprung zu machen und mit dem Po an die Wand zu tippen(so oft wie möglich)

Schwieriger: Laufen mit Heben der Knie
nach vorn oben
Lauf tempo erhöhen

2. Du brauchst jetzt ein kleines Püschchen und setzt dich auf die „**Freie Bank**“ an der Wand (Rücken an die Wand, Kniewinkel 90 Grad, Schulter „klebt“ an der Wand), Arme in Tiefhalte, atmet 10x tief ein und aus - Auslockern

3. **Hampelmann** – 30x

4. „**Freie Bank**“+ Arme in Vorhalte, Hände umkreisen sich 10x („Wolle wickeln“), dann Arme in Seithalte führen und 5x tief durchatmen
- versucht 3x hintereinander zu schaffen

Schwieriger: langsamer trainieren,
mehr Durchgänge,
längere Haltezeiten

5. **Hampelmann**-30x

6. **Rumpfaufrichten aus der Rückenlage mit gebeugten Beinen** (die Fußspitzen stellst du gegen die Wand, beim Aufrichten berührst du mit den Händen die Wand)
3x 10, kurze Pause dazwischen

Schwieriger: mehr Durchgänge
keine Pause

7. **Hampelmann**-30x

8. „**Schräge Brett**“ mit den Füßen an der Wand (drehe dich mit dem Rücken zur Wand und laufe mit den Füßen nach oben, trage deinen Körper und versuche gerade zu bleiben (keine „Banane“)-zähle auf Englisch bis 10 und übe 3 Durchgänge

Schwieriger:- zähle von 10 an rückwärts u halte länger

- keine Pausen

- hebe immer eine Hand hoch, aber verdrehe dich nicht

Abschluss:

**Jede Dehnung muss zu spüren sein, darf aber nicht weh tun.
Die Übung bis 10 halten und 3x durchführen.**

- Grundstellung mit Blick zur Wand, Handflächen an der Wand- laufe mit den Füßen von der Wand weg und dehne die Schultern, Kinn zur Brust, Fersen am Boden
- gleiche Übung nach links und rechts verdrehen
- Grundstellung seitlich zur Wand, eine Hand an der Wand, Schulter nach vorn drücken
- Grundstellung mit dem Rücken zur Wand, Füße 20 cm von der Wand entfernt- Rumpfbeugen vorwärts – tiefsten Punkt halten
- Grundstellung mit dem Rücken zur Wand, Füße 20 cm von der Wand entfernt – Rücken an die Wand lehnen, Arme in die Hochhalte – Fersen nach oben und Rücken (besonders Lendenbereich) an die Wand drücken, Bauch einziehen
- Grundstellung im Freien - Arme Hochhalte und Heben zum Ballenstand in den allerhöchsten Punkt – locker zusammenfallen in die Hocke 3x
- Rückenlage - Knie umfassen und zur Brust ziehen – Dehnlagerung 3x bis 10 halten

Für heute geschafft...

Hoffentlich nicht geschummelt ;)...

und Spaß gehabt!

