

## Bewegung mit Alltagsgegenständen

### 1. Warm-up

2 Minuten locker laufen (auch auf der Stelle möglich)  
- „Mama oder Papa können für dich ja auf die Uhr schauen, wenn du es noch nicht kannst.“

Nehme danach deine Arme und strecke die Arme auf Schulterhöhe zur Seite. Dann immer im Wechsel die Arme drehen (Bewegung aus der Schulter) 15 -20 mal wiederholen.



Danach versucht du 10 Hampelmänner auf der Stelle..

Kniebeugen - Beide Füße hüftbreit auseinander, die Arme nach vorne strecken, dann beugst du die Beine, dein Oberkörper ist leicht nach vorne geneigt und dein Po wird leicht nach hinten geschoben. Die Knie müssen parallel zum Boden sein....Anschliessend streckst du die Beine wieder nach oben. Versuche dies 10-15 mal.



Stell dich danach hüftbreit (Füße leicht auseinander) auf und strecke deine Arme nacheinander nach oben, als wolltest du Äpfel pflücken. Mach dies pro Arm 10x.

## 2. Alltagsübungen

Ein super Trainingsgerät ist eine Treppe. Ob in eurem eigenen Haus, im Flur eures Mietshauses.. lauft hoch und runter die Treppe; erst langsam dann immer schneller -das ungefähr 1-2 Minuten. Danach versucht ihr mit einem Bein an einem Treppenabsatz mit einem Bein aufzutreten und das andere Bein explosionsartig nach oben zu ziehen. Dies macht ihr im Wechsel mit beiden Seiten. Achtet dabei auf Spannung im Körper und einen schnellen Wechsel. Das Ganze macht ihr ca. 1 Minute lang und macht dann 1 Minute Pause. Wiederholt die Übungen 5 x.



**Mit Büchern kann man nicht nur spannende Stunden auf dem Sofa verbringen, sondern auch den Körper in Schwung bringen.**

Sucht euch zwei etwa gleich schwere Bücher und legt sie auf die seitlich ausgestreckten Hände. Ellenbogen und Handgelenke dabei durchgestreckt halten. Die Beine stehen hüftbreit auseinander. Haltet diese Position 30 sek.

Legt euch auf den Rücken und haltet mit nach oben gestreckten Armen ein oder mehrere Bücher fest. Nun senkt ihr die ausgestreckten Arme langsam über den Kopf nach hinten in Richtung Fußboden, ohne sie abzulegen. Bleibt kurz über dem Boden schweben. Dann führt ihr die Arme langsam wieder nach oben und wiederholt diese Übung 20 x.

Danach legt ihr euch auf den Bauch und legt die Füße nach hinten ab oder leicht angewinkelt nach oben. Versucht nun das Buch mit ausgestreckten Armen nach vorne zu halten. Versucht 20-30sek auszuhalten, dann ablegen und 2x wiederholen.



Ein gutes Training für die Arme ist die Hantel oder Wasserflaschen. Nehmt 2 Wasserflaschen, die ihr auch mit den Händen umgreifen könnt. Dann nehmt ihr eure Arme und führt sie nach oben Richtung Decke, kurz halten und wieder langsam nach unten bis die Arme angewinkelt sind. Dies 20mal wiederholen.



**Mit einem Kissen könnt ihr ganz einfach eure Bauchmuskeln trainieren.**

Dazu legt ihr euch auf den Rücken, klemmt ein Kissen zwischen die Knie eurer angewinkelten Beine und presst es zusammen. Die Arme legt ihr locker neben den Körper. Senkt die Beine zur rechten Seite ab. Dann streckt ihr die Beine einmal durch und winkelt sie wieder an. Dann senkt ihr die Beine nach links ab. Insgesamt macht ihr 20 Wiederholungen für jede Seite. Achtet bei der Übung darauf, dass die Schultern am Boden bleiben.



Die Kissen werden jetzt zur Seite gelegt und ihr holt euch einen sauberen Schwamm und einen Eimer. Versucht erstmal mit 1-2 Meter Abstand den Eimer von euch wegzustellen und dann zu versuchen den Schwamm dort rein zu werfen. Macht dies 20x.



Wenn ihr das alles geschafft habt, dann herzlichen Glückwunsch und wiederholt es ruhig die Tage nochmal.

