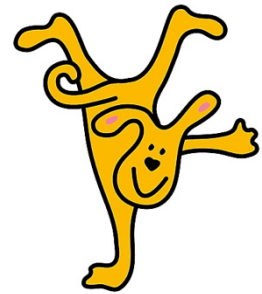


SPORT ZUHAUSE



WIR BLEIBEN FIT!



Hallo Kinder

Sitz ihr zuhause und es sieht viel zu oft so aus?



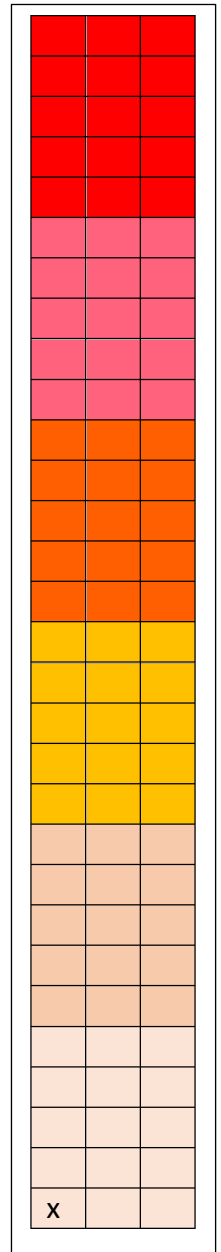
**Dann heisst's jetzt:
Hoch vom Sofa und das
Wohnzimmer zum Fitnessstudio
machen!**



Du hast in diesem Heft eine Sammlung von Sportübungen. Auf der nächsten Seite siehst du einen Fitnessturm, mit dem du messen kannst, wie sportlich du bist.

(Name)

(Datum)



ÜBUNG: Strecksprung / Hocke Kraft

- In breiter Grätschstellung in die Knie gehen, Rücken gerade halten!
- Wie ein Pfeil nach oben springen und Hände nach oben strecken!
- **20 Mal wiederholen!**



ÜBUNG: Schwebesitz

Kraft

- Setze dich aufrecht auf einen Stuhl und fasse mit den Händen auf beiden Seiten die Stuhlkante!
- Strecke die Arme ganz durch und hebe deinen Körper ganz vom Stuhl ab!
- Schwebe so 20 Sekunden in der Luft!
- **5 Mal wiederholen**

Für Profis: Mache die Übung mit nach vorne gestreckten Beinen!



ÜBUNG: Velo fahren

Kraft

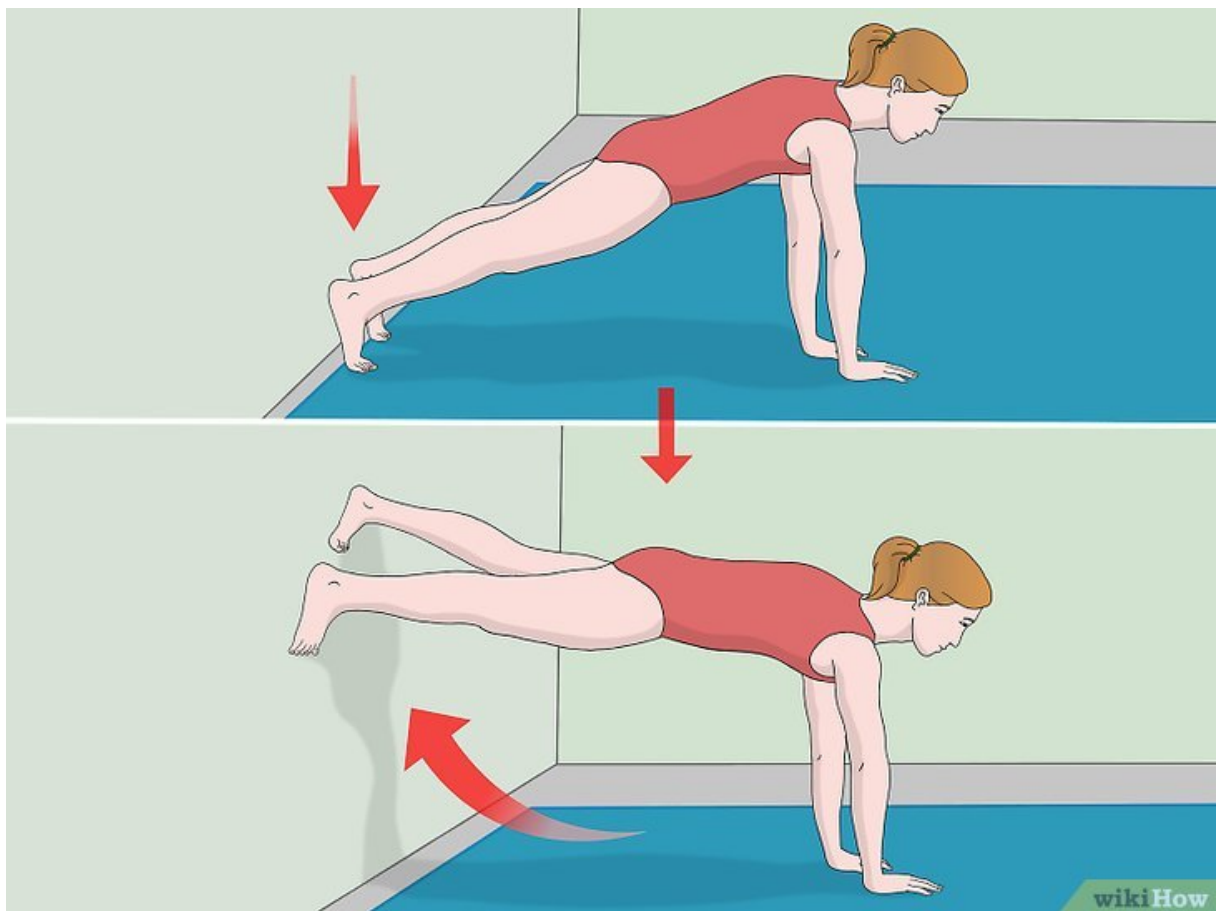
- Setz dich auf die Stuhlkante!
- Du darfst den Rücken leicht nach hinten fallen lassen, aber du darfst die **Stuhllehne nicht berühren!**
- Fasse mit den Händen auf beiden Seiten die Stuhlkante!
- Jetzt kannst du Velo fahren. Achtung. Beine nicht nach unten hängen lassen. Versuche die Beine waagerecht zu halten!
- **30 Mal wiederholen**



ÜBUNG: Die Wand hoch laufen

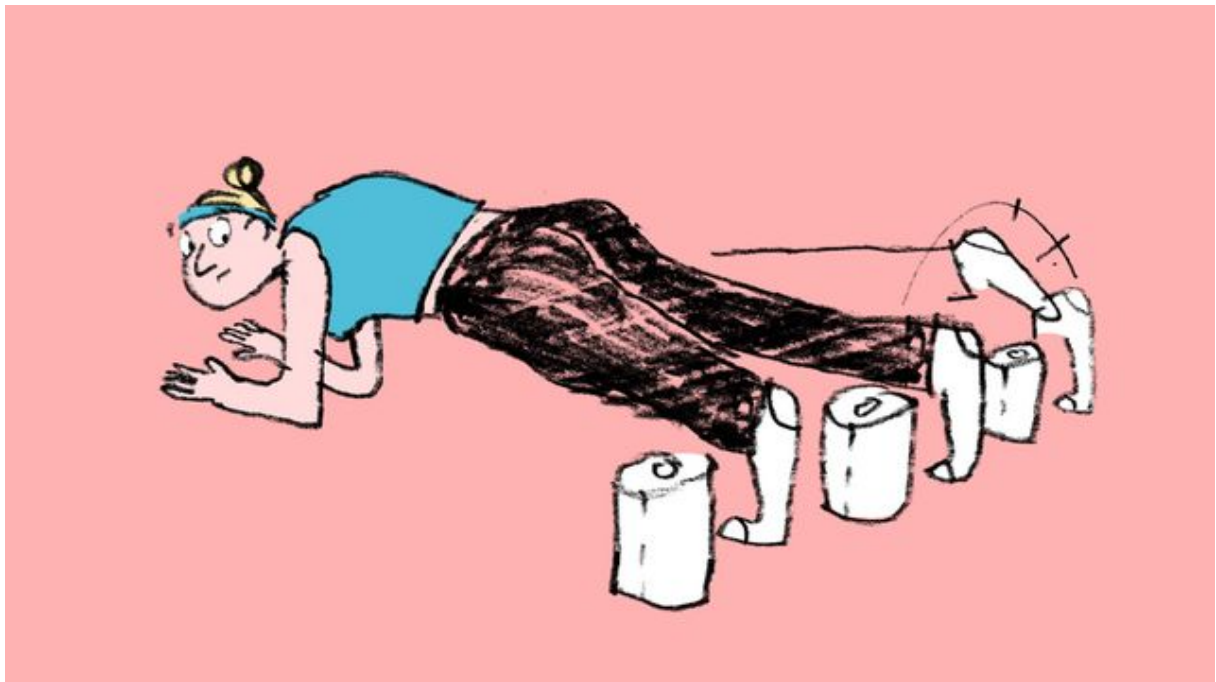
Kraft

- Lege dich vor eine Wand auf den Bauch. Deine Füße sollten die Wand berühren.
- Hebe deinen Oberkörper hoch indem du die Arme streckst.
- Drücke dich nun mit den Füßen von der Wand ab und gehe die Wand hoch bis du mit deinen Füßen und dem Kopf eine Linie bildest. Achte darauf den Bauch und den Rücken und die Beine fest angespannt zu halten, damit du gerade wie ein Baumstamm bist!
- Gehe wieder runter!
- **15 Mal wiederholen!**



ÜBUNG: Haushaltrollen überwinden Kraft

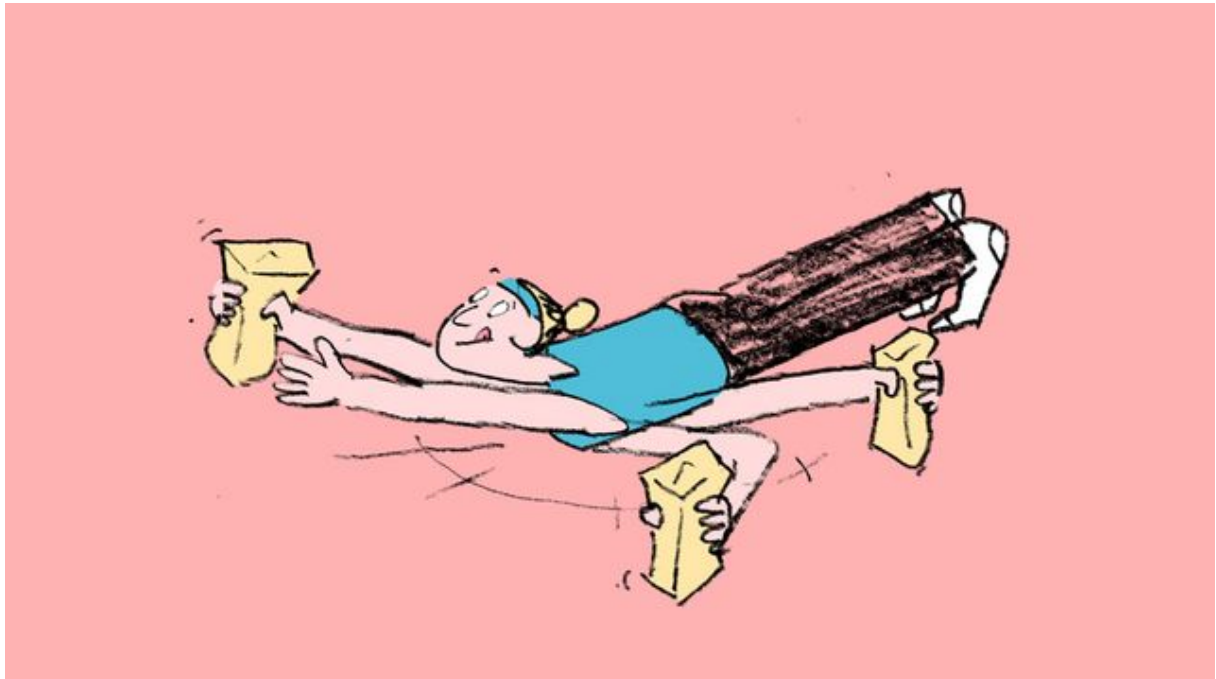
- Stelle 3 Rollen Haushaltspapier im Abstand von 20 cm in eine Reihe!
- Stelle dich in einen Unterarmstütz mit den Füßen zwischen die Rollen! Achte darauf den Bauch und den Rücken und die Beine fest angespannt zu halten, damit du gerade wie ein Baumstamm bist!
- Hebe den linken Fuss über die linke Haushaltsrolle, das Bein fest angespannt und gestreckt und berühre den Boden leicht, dann den Fuss wiederzurückstellen.
- Hebe nun den rechten Fuss über die rechte Haushaltsrolle, das Bein fest angespannt und gestreckt und berühre den Boden leicht, dann den Fuss wiederzurückstellen.
- **Pro Seite 15 Mal wiederholen**



ÜBUNG: Schwimmen

Kraft

- Lege dich auf den Bauch auf den Boden!
- Stelle eine volle PET-Flasche so neben dir auf der rechten Seite auf, dass du sie mit ausgestrecktem Arm gerade fassen kannst.
- Hebe nun die Füße und den Oberkörper vom Boden ab. Nur dein Bauch ist noch auf dem Boden!
- Greife nun mit der rechten Hand die Flasche, übergib die Flasche vorne mit ausgestreckten Armen deiner linken Hand.
- Mit ausgestrecktem Arm stellst du nun die Flasche links neben dir ab.
- Jetzt darfst du Füße und Oberkörper wieder zurück auf den Boden legen.
- Wiederhole die Übung von links nach rechts!
- **20 Mal wiederholen!**



ÜBUNG: WC-Rolle

Balancieren

- Setze dich aufrecht auf einen Stuhl!
- Stelle eine WC-Papierrolle auf deinen Kopf.
- Stehe nun auf, gehe eine Runde um den Stuhl und setzt dich wieder! Du darfst die Rolle nicht festhalten. Schaffst du es ohne dass die Rolle runterfällt?
- **5 Mal wiederholen**

Für Profis: Probiere es mit 2 oder sogar drei Rollen aus!



ÜBUNG: Rumpf drehen

Dehnen

- Stehe aufrecht mit überkreuzten, möglichst gestreckten Beinen.
- Falte die Hände hinter deinem Kopf.
- Drehe nun deinen Oberkörper nach links und nach rechts.
- **15 Mal wiederholen**



ÜBUNG: Rumpf neigen

Dehnen

- Stehe aufrecht mit überkreuzten, möglichst gestreckten Beinen.
- Lege die Hände ineinander und strecke sie nach oben.
- Neige deinen Oberkörper langsam nach links und halte die Position 20 Sekunden.
- Neige deinen Oberkörper langsam nach rechts und halte die Position 20 Sekunden.
- **3 Mal wiederholen**

