

Was ich mit meinem Körper alles machen kann



Hampelmann-Sprung

Springe aus dem Stand
in die Grätsche!
Schlage dabei
die Hände über dem Kopf zusammen.
Hüfte dann
in die Ausgangsstellung zurück!

Wie viele Sprünge schaffst du?



Wippe

Grätschstand:
Strecke beide Arme zur Seite!
Berühre mit der linken Hand
die linke kleine Zehe!
Berühre dann mit der rechten Hand
die rechte kleine Zehe!

Mache 10 Wiederholungen!



Baum

Strecke beide Arme zur Seite!
Verlagere langsam dein Gewicht
auf den rechten Fuß!
Lege deine linke Fußsohle
an die Innenseite deines rechten Knies!
Kannst du 15 Sekunden lang so stehen bleiben?
Wechsle dann das Bein!



Seilspringen

Springe mit beiden Beinen vorwärts!
Springe mit beiden Beinen rückwärts!
Springe einbeinig vorwärts!
Springe einbeinig rückwärts!

Wie viele Sprünge schaffst du?



Laufen am Stand

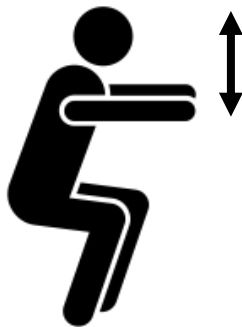
Starte ganz langsam!

Steigere das Tempo!

Mache ganz große Schritte!

Mach viele kleine Schritte!

Wann sind 2 Minuten vergangen?



Kniebeuge

Stelle dich aufrecht hin!

Verteile das Gewicht auf beide Beine gleich!

Die Beine dürfen schulterbreit

voneinander entfernt sein!

Strecke deine Arme vor deinen Körper!

Bewege dich nach unten, wie wenn du dich auf einen Sessel setzen würdest!

Knie nicht nach vorne beugen!

Rücken gerade halten!

Mache 10 Wiederholungen!



Hoch das Bein!

Strecke beide Arme zur Seite!

Kannst du

mit deinem ausgestreckten linken Bein deine linke Hand berühren?

Rechtes Bein –

rechte Hand?

Mache 20 Wiederholungen!

Rechts - links - rechts - links - ...



Seitlage

Lege dich seitlich auf den Boden!

Berühre mit

deiner gestreckten rechten Hand

dein gestrecktes rechtes Bein!

Mache 10 Wiederholungen!

Drehe dich um! Linke Hand – linkes Bein!

Mache wieder 10 Wiederholungen!



Einbein-Stand

Strecke beide Arme zur Seite!

Wie lange kannst du
auf dem rechten Bein stehen?

Wie lange kannst du
auf dem linken Bein stehen?



Dehnen 1

Setze dich
mit geschlossenen Beinen
auf den Boden!

Beuge dich so weit wie möglich
nach vorne!

Kannst du
deine Zehen berühren?



Dehnen 2

Stelle dich mit geschlossenen Beinen
gerade hin!

Beuge dich nun
so weit wie möglich nach unten!
Die Fersen müssen fest
am Boden bleiben!

Kannst du mit den Fingerspitzen /
mit der flachen Hand den Boden berühren?



Liegestütz

Beginne am Boden!

Die Beine sind gestreckt und eng beieinander,
die Zehenspitzen sind aufgestellt.

Die Finger zeigen nach vorne,
die Ellbogen nach hinten.

Du schaust auf den Boden.

Wenn du dich mit den Armen nach oben drückst,
atmest du aus!

Beine, Po, Rücken und Hals bilden eine Linie!

Wie viele Liegestütze schaffst du?



Überkreuzen

Stelle dich aufrecht hin!

Vorne:

Linkes Knie zu rechter Hand!

Rechtes Knie zu linker Hand!

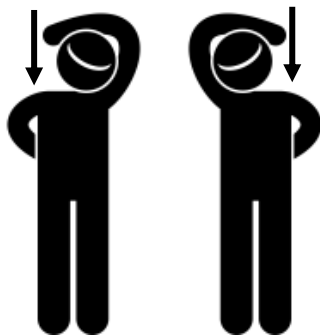
Hinten:

Linke Ferse zu rechter Hand!

Rechte Ferse zu linker Hand!

Einige Male wiederholen!

Abwechselnd 4x vorne – 4x hinten!



Dehnen 3

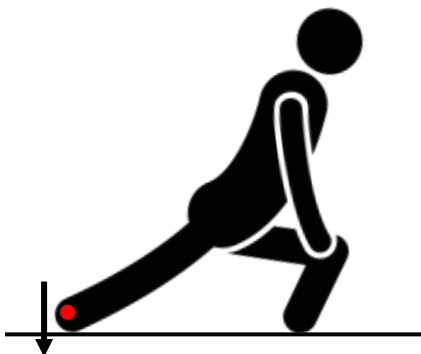
Gib die linke Hand

hinter den Rücken!

Die rechte Hand greift hinter dem Kopf
zur linken Hand!

Kannst du dir die Hand
am Rücken geben?

Hände wechseln!



Dehnen 4

Mache mit dem linken Bein
einen großen Schritt nach vorne!

Beuge das Knie so weit vor,

dass du deine Zehen nicht mehr sehen kannst!

Stütze dich mit den Händen
am Oberschenkel ab!

Drücke die hintere Ferse
fest in den Boden!

Bein wechseln!

Karten ausdrucken, laminieren und ausschneiden!

Entlang der strichlierten Linie ebenfalls auseinanderschneiden!

Bildteil und Teil mit der Anweisung müssen zusammengefügt werden.

Die Übungen müssen sorgfältig ausgeführt werden.

Viel Vergnügen!