

Bewegung und Sport

WORKOUT für zu Hause

Empfohlene Intensität: Zei mal pro Tag einen Übungsdurchgang: jede Übung in EINER Variante.

Tipp: "Mit Musik geht's besser!" Viel Vergnügen und gutes Gelingen!

Kräftigungsübungen ca. 10-15 Wiederholungen pro Übung

Situps: in verschiedensten Varianten (Arme ausgestreckt, vor der Brust verschränkt, hinter dem Nacken,...)

Liegestütz (Variante: Knieliegestütz oder nur Liegestützposition halten)

Unterarmstand (vorlings, rücklings, seitlings) 30-60 Sekunden halten

Kniebeugen

Bauchlage: Arme und Beine strecken und etwas vom Boden abheben, die Arme flach über dem Boden zu den Oberschenkeln führen und wieder über den Kopf (Schmetterling) ODER Schwimmbewegungen mit den Armen wie beim Brustschwimmen

Grätschstand: abwechselnd rechtes und linkes Bein beugen

Laufen am Stand (Varianten: anfersen, Kniehebelauf, Hampelmänner,...)

Schnurspringen

Rückenlage, Beine aufstellen, Becken heben und senken (Variante: Becken heben und diese Positionen halten)

Hüftbreit stehen: Arme und Schultern rückwärts kreisen

Gleichgewichtsübungen

Stehen auf einem Bein (Augen schließen, Kopf in den Nacken legen, auf die Zehen stellen)

Standwaage

Koordinationsübungen

Bälle oder Tücher jonglieren, Arme gegengleich kreisen...

Dehnungsübungen

Ausfallschritte, Grätschen, Arme nach oben-hinten strecken,...

Ausdauerübungen

Läufe über mind. 15 Minuten und/oder flottes Gehen, Schnurpringen

TANZ: suche dir im Internet eine Choreographie und versuche sie nach zu tanzen!

zB: Just Dance – Videos auf Youtube