

Trimm - Dich - Pfad Hier könnt ihr mit euren Kindern Sport machen!

Übungen für (Groß-) Eltern und Kinder

Zeigt ihnen wie das geht! Wieviel schaffst du? Wieviel schafft dein Kind?



- Stemme dich gegen die Wand
- Setz ein Bein zurück
- Winkle das andere Bein an
- Die Füße bleiben so
- Wippe mit dem Knie und der Hüfte in Richtung Wand 5 mal
- Dann wechsele die Fußstellung
- Wippe mit diesem Knie in Richtung Wand



- stemme dich gegen die Wand
- setze einen Fuß vor und einen zurück
- beuge dein Knie nach unten
- wiederhole es 5-mal
- wechsele die Füße und mach dies auch 5-mal



- Stell deine Füße etwas auseinander
- Hebe den einen Arm über den Kopf
- Den anderen lass unten
- Neige deinen Oberkörper zu dem Arm der unten ist
- Feder 5-mal in diese Richtung
- Stell dich wieder gerade auf und hebe den anderen Arm über den Kopf und federe 5-mal in dieser Richtung
- Wiederhole es mehrmals
- ! ACHTUNG! Nicht überdehnen

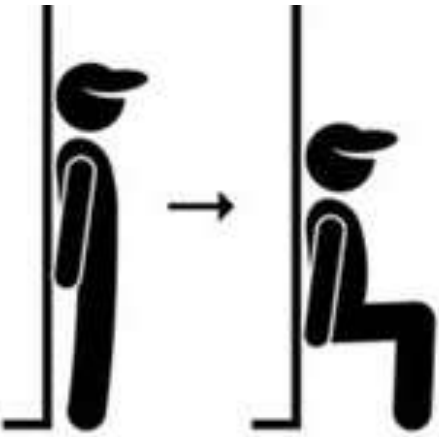


- **Wechselsprung**
- Stell einen Fuß nach vorn und einen zurück
- Wechsel beim Springen die Positionen
- Wiederhole es 10 mal oder mehr



Dehnung der Energiebahnen

- Halte dich mit einer Hand an der Wand fest
- Steh auf einem Bein
- Zieh das freie Bein in Richtung Po
- Die Hand kann helfen, dass der Fuß oben bleibt
- Versuch den Oberkörper gerade zu behalten und neigen den Kopf langsam in den Nacken.



- Lehn dich mit dem Rücken gegen die Wand
- Geh mit den Füßen in ganz kleinen Schritten nach vorn
- Der Rücken bleibt an der Wand gepresst
- Vielleicht schafft ihr, dass die Beine im rechten Winkel sind
- Anschließend schiebt ihr euch wieder hoch
- Die Füße gehen in Mini-Schritten wieder in Richtung Wand

Weitere Übungen für zu Hause

Die Familienolympiade

Zeigt ihnen wie das geht! Wieviel schaffst du? Wieviel schaffst dein Kind?





Gestalte deine eigene Medaille
und kleb sie auf einen Pappuntersetzer
(Bierdeckel) oder nutze den Metalldeckel
eines Einkochglases