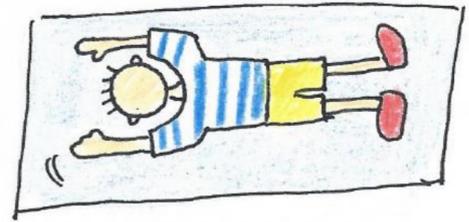


Bewegungsideen zur Kräftigung

Seestern



Vorbereitung: Für die folgenden Übungen bekommt jedes Kind eine Gymnastikmatte, auf der es sich aufhalten soll. Die Matten werden so gelegt, dass die Kinder sich um ihre Matte herumbewegen können. Es sollte ein Abstand von ca. 3m zwischen den Matten sein, sodass jedes Kind ausreichend Platz hat.

Übung: Die Kinder legen sich mit dem Bauch auf ihre Matte. Die Arme sind gestreckt neben den Ohren oder angewinkelt mit den Fingern an den Ohren. Nun wird der Oberkörper angehoben und wieder abgesenkt. Anschließend wird das gleiche mit den Beinen gemacht. Dies wird 5-10x wiederholt.

Variationen: Es können folgende Variationen gemacht werden:

- Die Kinder halten ihren Oberkörper in der Luft und machen kleine Paddel-Bewegungen.
- Die Kinder halten den Oberkörper in der Luft und gehen mit den gestreckten Armen von den Ohren, über die Seite zum Po.
- Die Kinder halten die Beine in der Luft und machen Paddel-Bewegungen.
- Die Kinder heben Arme und Beine gleichzeitig an und senken sie wieder gemeinsam ab.
- Die Kinder halten Arme und Beine gleichzeitig in der Luft.
- Die Übung und alle Variationen können auch auf dem Rücken liegend durchgeführt werden.

Hinweis: Es sollte darauf geachtet werden, dass die Übungen richtig ausgeführt werden. Die Wiederholungen können je nach Leistungsstand der Kinder variiert werden.

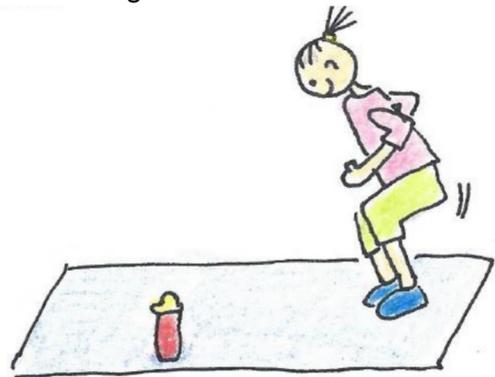
Känguru

Vorbereitung: Für die folgenden Übungen bekommt jedes Kind eine Gymnastikmatte, auf der es sich aufhalten soll. Die Matten werden so gelegt, dass die Kinder sich um ihre Matte herumbewegen können. Es sollte ein Abstand von ca. 3m zwischen den Matten sein, sodass jedes Kind ausreichend Platz hat.

Übung: Die Kinder stellen sich an das Ende ihrer Matte und versuchen nun, wie ein Känguru so weit wie möglich zu springen. Sie stellen sich mit geschlossenen Beinen ans Mattenende und springen mit beiden Beinen, wie es auch das Känguru macht, soweit es geht nach vorne. Ein Schuh oder die Trinkflasche der Kinder kann als Markierung eingesetzt werden, sodass die sie beim nächsten Sprung versuchen weiter als die Markierung zu kommen.

Variation: Es können folgende Variationen gemacht werden:

- mit beiden Beinen rückwärts springen
- mit nur einem Bein springen
- mit nur einem Bein rückwärts springen



Ameise

Vorbereitung: Für die folgenden Übungen bekommt jedes Kind eine Gymnastikmatte, auf der es sich aufhalten soll. Die Matten werden so gelegt, dass die Kinder sich um ihre Matte herumbewegen können. Es sollte ein Abstand von ca. 3m zwischen den Matten sein, sodass jedes Kind ausreichend Platz hat.

Übung: Um stark wie eine Ameise zu werden, legen sich die Kinder mit dem Bauch auf ihre Matte und positionieren die Hände auf Schulterhöhe (Fingerspitzen zeigen nach vorne). Nun versuchen sie sich aus der Liegeposition in den Stütz zu drücken und sich dort 3-5 Sekunden zu halten, bevor sie sich wieder auf den Bauch sinken lassen. Dies wird 5-10x wiederholt.

Variationen: Es können folgende Variationen gemacht werden:

- in Liegestützposition halten
- im Unterarmstütz halten
- in Liegestützposition halten und abwechselnd mit der einen Hand die andere Hand berühren
- Liegestützen

Hinweis: Es sollte darauf geachtet werden, dass die Übungen richtig ausgeführt werden. Die Wiederholungen können je nach Leistungsstand der Kinder variiert werden.



Frosch

Vorbereitung: Für die folgenden Übungen bekommt jedes Kind eine Gymnastikmatte, auf der es sich aufhalten soll. Die Matten werden so gelegt, dass die Kinder sich um ihre Matte herumbewegen können. Es sollte ein Abstand von ca. 3m zwischen den Matten sein, sodass jedes Kind ausreichend Platz hat.

Übung: Die Kinder stellen sich vor, dass sie Frösche in einem Froschteich sind. Die Kinder stellen sich breitbeinig auf ihre Matten. Nun nehmen sie ihre Hände an die Ohren und machen 5-10 Kniebeugen. Dabei machen sie ähnliche Bewegungen wie Frösche, sie gehen in die Knie und strecken ihre Beine beim nach oben gehen wieder aus.

Variationen: Es können folgende Variationen gemacht werden:

- Die Kinder halten die tiefe Kniebeuge Position.
- Die Kinder halten ebenfalls die Position und laufen in dieser Position 5 Schritte nach vorne und wieder zurück (Sumoring-Gang).
- Die Kinder machen eine Kniebeuge und anschließend einen Sprung nach oben. Dann geht es wieder in die Kniebeuge.

Hinweis: Es sollte darauf geachtet werden, dass die Übungen richtig ausgeführt werden. Die Wiederholungen können je nach Leistungsstand der Kinder variiert werden.

