

Bewegungsprogramm

Ludwig und Göldner 2021

Liebe Kolleg*innen,

im Folgenden findet ihr unser Bewegungsprogramm, mit dem es gelingen soll, etwas Schwung in den oft sitzenden Schulalltag zu bringen.

In einem Wochenplan sind die Übungen abwechslungsreich zusammengestellt. Die 30 verschiedenen Bewegungseinheiten lassen sich den Bereichen Entspannung, Life Kinetik® und Fitness zuordnen. Für jeden Wochentag sind zwei Übungen aus einer dieser Kategorien angesetzt, wobei die zweite häufig auf der ersten aufbaut. Hierbei dauert jede Einheit zwischen einer und drei Minuten und kann über den Schultag hinweg flexibel eingebaut werden, je nach Konzentration oder Bewegungsdrang der Schüler*innen. Selbstverständlich können alle Übungen den Bedürfnissen der Klasse nach ausgewählt und durchgeführt werden, etwa wenn das Verlangen nach Bewegung oder Entspannung besonders groß ist. Die Erprobung des Bewegungsprogramms erfolgte gemäß dem Wochenplan, dennoch ist die Zusammenstellung der Übungen nur ein Vorschlag.

Im Anschluss seht ihr den Wochenplan sowie die verschiedenen Bewegungseinheiten, nach Kategorien geordnet.

Viel Spaß bei der Durchführung wünschen

Cosima Göldner und Anna Sophia Ludwig

Bewegungsprogramm

Ludwig und Göldner 2021

Wochenplan

Woche 1				
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Balltanz Version 1 & 2	Progressive Muskelentspannung 1 2x abspielen	Fitness 1	L- und O- Finger	Yoga 1 im Sitzen 2x abspielen
Balltanz Version 3	Progressive Muskelentspannung 2 2x abspielen	Fitness 2	Fingertippen	Yoga 1 Im Stehen

Woche 2				
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Fitness 3	Mobilisation 1	Parallellball Version 1	Fitness 5	Yoga 2 im Sitzen
Fitness 4	Mobilisation 2	Parallellball Version 2	Fitness 6	Yoga 2 im Stehen

Woche 3				
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Überkreuzübungen Kreisen & Schwingen	Fitness 7	Dehnen 1	Verwirte SuS 1, 2 und 3	Fitness 9
Überkreuzübungen Strecken	Fitness 8	Dehnen 2	Feldhopser Variante 1, 2 und 3	Fitness 10

= Fitness
 = Life Kinetik
 = Entspannung

Bewegungsprogramm

Ludwig und Göldner 2021

Entspannung

Life Kinetik®

Fitness

Dehnen 1

Übung 1: Oberschenkelmuskulatur (ca. 10 s pro Seite)

Hinter den Stuhl stellen, den Fußknöchel fassen und halten.

Übung 2: Wadenmuskulatur (ca. 10 s pro Seite)

Ferse mit ausgestrecktem Bein in den Boden drücken.

Mit Standbein leicht in die Knie gehen und Oberkörper nach vorn beugen.

Übung 3: Beininnenseite (10 s pro Seite)

Großen Schritt zur Seite machen.

Mit Standbein leicht in die Knie gehen und anderes Bein durchstrecken.

Oberkörper leicht nach vorn beugen.

Tipps:

1. Übung: Knie auf eine Linie, Hüfte leicht nach vorn bringen.
2. Übung: Zehenspitzen anziehen, Rücken gerade machen.
3. Übung: Rücken gerade machen. Füße parallel zueinander stellen.

Dehnen 2

Übung 1: Seitliche Nackenmuskulatur (ca. 10 s pro Seite)

Kopf zur Seite neigen, mit Hand das Ohr fassen und Dehnung unterstützen.

Entgegengesetzte Hand parallel zum Boden nach unten ziehen.

Übung 2: Hintere Nackenmuskulatur (ca. 10 s)

Finger hinter dem Kopf verschränken und leicht nach vorn drücken.

Übung 3: Seitliche Rumpfmuskulatur (ca. 10 s pro Seite)

Arme über dem Kopf ausstrecken und Finger ineinander verschränken.

Zur Seite beugen.

Übung 4: Armmuskulatur (ca. 10 s pro Seite)

Hand zwischen die Schulterblätter legen.

Mit der anderen Hand nach oben zeigenden Ellbogen fassen und nach unten ziehen.

Tipps:

1. Übung: Kopf gerade lassen. Nicht am Kopf ziehen.
2. Übung: Ellbogen zur Seite strecken.
3. Übung: Rücken gerade machen.
4. Übung: Schulter hängen lassen, nicht hochziehen.

Bewegungsprogramm

Ludwig und Göldner 2021

Entspannung

Life Kinetik®

Fitness

Mobilisation 1

Übung 1: Rumpfdrehen (ca. 10 Wdh.)

In schulterbreiten Stand hinstellen und Arme im rechten Winkel auf Schulterhöhe halten.
Nach rechts und links rotieren, ohne den Unterkörper zu bewegen.

Übung 2: Schulterkreisen (ca. 10 Wdh.)

Hände auf Schultern legen.
Mit Ellbogen kreisförmige Bewegungen ausführen.

Übung 3: Zehenspitzen (ca. 10 Wdh.)

Auf Zehenspitzen rollen und wieder zurück.

Übung 4: Skihocke (ca. 10 Wdh.)

In hüftbreitem Stand und leichter Kniebeuge Hände auf die Knie legen.
Mit langsamen gleichmäßigen Bewegungen Knie kreisen lassen.

Tipps:

1. Übung: Kopf in Verlängerung zur Wirbelsäule mitnehmen.
2. Übung: Größe der Kreise variieren.
3. Übung: Fußgelenke geradlinig bewegen.
4. Übung: Fußsohlen am Boden halten, Rücken gerade halten.

Mobilisation 2

Übung 1: Kreisen im Handgelenk (ca. 10 Wdh.)

Hände kreisen, Ellbogen am Körper halten.

Übung 2: Armkreisen (ca. 10 Wdh.)

Arme parallel zum Boden seitlich ausstrecken und kreisförmig bewegen.

Übung 3: Kreisen im Sprunggelenk (ca. 10 Wdh. pro Seite)

Bein gerade nach vorn strecken, Fuß langsam kreisen lassen.

Übung 4: Hüftkreisen (ca. 10 Wdh. pro Seite)

Bein angewinkelt vor den Körper bringen und in großen Kreisen bewegen.

Tipps:

1. Übung: Langsam und kontrolliert kreisen.
2. Übung: Radius der Armkreise variieren.
3. + 4. Übung: Zur höheren Stabilität Hände in die Hüften stützen.

Bewegungsprogramm

Ludwig und Göldner 2021

Entspannung

Life Kinetik®

Fitness

Progressive Muskelentspannung 1

Übungen (ca. 5-7 s anspannen, 15 s entspannen)

- 1 Hände zu einer Faust ballen, langsam öffnen.
- 2 Unterarme und Handflächen in den Tisch drücken, entspannen.
- 3 Schultern zu den Ohren ziehen, lockern.
- 4 Rücken gegen die Stuhllehne pressen und Bauch einziehen, lösen.
- 5 Zehenspitzen anziehen und Fersen in den Boden stemmen, lockern.

Tipps:

- Ruhige Atmosphäre schaffen.
- SuS Augen schließen und bequem auf dem Stuhl sitzen lassen.
- Langsam und ruhig sprechen.
- Zeit zwischen Anspannung und Entspannung lassen.

Progressive Muskelentspannung 2

Übungen (ca. 5-7 s anspannen, 15 s entspannen)

- 1 Hände vor der Brust zusammenpressen, loslassen.
- 2 Im Sitzen versuchen den Stuhl hochzuheben, lockern.
- 3 Hände auf die Sitzfläche stemmen und versuchen sich hochzudrücken, lösen.

Tipps:

- Ruhige Atmosphäre schaffen.
- SuS Augen schließen und bequem auf dem Stuhl sitzen lassen.
- Langsam und ruhig sprechen.
- Zeit zwischen Anspannung und Entspannung lassen.

Bewegungsprogramm

Ludwig und Göldner 2021

Entspannung

Life Kinetik®

Fitness

Yoga 1

Übung: Sonnengruß im Sitzen

Anweisung der Lehrkraft:

- (1) „Rücke an die vordere Kante des Stuhls und öffne deine Beine hüftbreit. Die Knie sind über den Fersen. Falte deine Hände vor der Brust.
Atme zweimal tief durch die Nase ein und aus.
- (2) Bringe beim dritten Einatmen die Hände über einen großen Kreis seitlich über den Kopf und blicke nach oben.
- (3) Beuge beim Ausatmen den Körper gerade nach vorne unten und lege die Handflächen außen neben den Füßen ab.“
- (4) „Atme ein und strecke den linken Arm in einem seitlichen Halbkreis Richtung Decke, blicke nach oben zur Hand.
- (5) Beim Ausatmen führe die linke Hand zurück zum Boden. Lege sie neben deinem linken Fuß ab.
- (6) Beim nächsten Einatmen strecke den rechten Arm in einem seitlichen Halbkreis Richtung Decke, blicke nach oben zur Hand.
- (7) Atme aus und führe die rechte Hand zurück zum Boden. Lege sie neben deinem rechten Fuß ab.
- (8) Führe beim nächsten Einatmen die Arme in einem weiten Kreis nach oben über den Kopf, bis sich die Handflächen berühren.
- (9) Führe beim Ausatmen die Hände vor dem Gesicht zurück zur Brust.“

Yoga 2

Übung 1: Palme (ca. 3 Atemzüge halten)

Anweisung der Lehrkraft:

- (1) „Nimm die Arme gestreckt über vorne nach oben und zieh zum Himmel.
- (2) Stell dich gleichzeitig auf Zehenspitzen.
- (3) Halte für drei Atemzüge ... und nimm denselben Weg zurück.“

Übung 2: Hund (ca. 3 Atemzüge halten)

Anweisung der Lehrkraft:

- (1) „Greife mit deinen Händen deine Stuhllehne und stell dich zwei Schrittlängen hinter deinen Stuhl.
- (2) Schieb die Hüfte mit geradem Rücken und möglichst gestreckten Beinen nach hinten.
- (3) Verweile für drei Atemzüge ... und komm langsam zurück.“

Übung 3: Kobra (ca. 3 Atemzüge halten)

Anweisung der Lehrkraft:

- (1) „Gehe einen Schritt zurück. Stütze dich auf deinem Stuhl mit durch gestreckten Armen ab.
- (2) Strecke deinen Kopf nach oben und schiebe dein Hüfte nach vorne.
- (3) Verweile für drei Atemzüge ... und komm langsam zurück.“

Bewegungsprogramm

Ludwig und Göldner 2021

Entspannung

Life Kinetik®

Fitness

Yoga 3

Übung 1: (ca. 3 Atemzüge halten)

Anweisung der Lehrkraft:

„Strecke deine Arme über den Kopf und lehne dich zurück. Halte einen Moment ... und komm zurück.“

Übung 2: (ca. 3 Atemzüge halten)

Anweisung der Lehrkraft:

- (1) „Setze dich seitlich auf deinen Stuhl und dreh dich zur linken Seite.
Stelle deine Füße hüftbreit auf dem Boden ab.
- (2) Greife mit deinen Händen die Rückenlehne und blicke über deine linke Schulter.
Halte einen Moment ... und komm langsam zurück.“

Übung 3: (ca. 3 Atemzüge halten)

Anweisung der Lehrkraft:

- (1) „Setze dich seitlich auf deinen Stuhl und dreh dich zur rechten Seite.
Stelle deine Füße hüftbreit auf dem Boden ab.
- (2) Greife mit deinen Händen die Rückenlehne und blicke über deine rechte Schulter.
Halte einen Moment ... und komm langsam zurück.“

Übung 4: (ca. 3 Atemzüge halten)

Anweisung der Lehrkraft:

- (1) „Setze dich nach vorne gerichtet auf den Stuhl.
Fasse deinen rechten Fuß und leg ihn, wenn möglich, auf dem linken Knie ab.
- (2) Beuge dich mit gestrecktem Rücken nach vorne und halte ... Komm zurück.“

Übung 5: (ca. 3 Atemzüge halten)

Anweisung der Lehrkraft:

- (1) „Setze dich nach vorne gerichtet auf den Stuhl.
Fasse deinen linken Fuß und leg ihn, wenn möglich auf dem rechten Knie ab.
- (2) Beuge dich mit gestrecktem Rücken nach vorne und halte ... Komm zurück.“

Bewegungsprogramm

Ludwig und Göldner 2021

Entspannung

Life Kinetik®

Fitness

Yoga 4

Übung 1: (ca. 3 Wdh.)

Anweisung der Lehrkraft:

- (1) „Lehn dich nach vorne und komm mit den Händen zum Boden. Lass die Arme für einen Moment baumeln.“
- (2) Geh leicht in die Knie, stütz die Hände auf die Oberschenkel ab und komm ins Hohlkreuz.
- (3) Mach den Rücken abwechselnd rund und drück ihn ins Hohlkreuz durch.“

Übung 2: (ca. 3 Atemzüge halten)

Anweisung der Lehrkraft:

- (1) „Lege deinen rechten Fuß mit aufgedrehtem Knie an den linken Innenknöchel.“
- (2) Nimm die Arme ausgestreckt zur Seite und halte für drei Atemzüge.
- (3) Führe, wenn möglich, den rechten Fuß zum Knie und halte wieder. Komm zurück.“

Übung 3: (ca. 3 Atemzüge halten)

Anweisung der Lehrkraft:

- (1) „Lege deinen linken Fuß mit aufgedrehtem Knie an den rechten Innenknöchel.“
- (2) Nimm die Arme ausgestreckt zur Seite und halte für drei Atemzüge.
- (3) Führe, wenn möglich, den linken Fuß zum Knie und halte wieder. Komm zurück.“

Übung 4: (ca. 3 Atemzüge pro Seite halten)

Anweisung der Lehrkraft:

- (1) „Verlagere dein Gewicht auf den rechten Fuß und führe dein linkes Knie zum Oberkörper. Fasse dein linkes Knie und halte für drei Atemzüge. Komm zurück.“
- (2) Verlagere dein Gewicht auf den linken Fuß und führe dein rechtes Knie zum Oberkörper. Fasse dein rechtes Knie und halte für drei Atemzüge. Komm zurück.“

Bewegungsprogramm

Ludwig und Göldner 2021

Entspannung

Life Kinetik®

Fitness

Balltanz 1

Variation 1

Die SuS halten in beiden Händen einen Ball und stehen im hüftbreiten Stand. Erfolgt durch die Lehrkraft das Kommando „links“, wird der Ball mit der linken Hand nach oben geworfen und mit der linken Hand gefangen. Dabei geht der rechte Fuß einen kleinen Schritt nach vorn. Erteilt die Lehrkraft das Kommando „rechts“, wird der Ball mit der rechten Hand nach oben geworfen und mit der rechten Hand gefangen. Dabei geht der linke Fuß einen kleinen Schritt nach vorn.

Beispiel: Kommando „links“

Ball wird mit linker Hand gefangen und geworfen, rechter Fuß tippt nach vorn.

Variation 2

Die SuS halten in beiden Händen einen Ball und stehen im hüftbreiten Stand. Erfolgt durch die Lehrkraft das Kommando „links“, wird der Ball mit der rechten Hand nach oben geworfen und mit der rechten Hand gefangen. Dabei geht der linke Fuß einen kleinen Schritt nach vorn. Erteilt die Lehrkraft das Kommando „rechts“ wirft und fängt die linke Hand den Ball. Der rechte Fuß geht dabei einen kleinen Schritt nach vorn.

Beispiel: Kommando „links“

Ball wird mit rechter Hand gefangen und geworfen, linker Fuß tippt nach vorn.

Balltanz 2

Die SuS halten in beiden Händen einen Ball und stehen mit geschlossenen Füßen am Platz. Erfolgt durch die Lehrkraft das Kommando „1“, wird der Ball mit der rechten Hand nach oben geworfen und mit der rechten Hand gefangen. Dabei geht der linke Fuß einen kleinen Schritt nach vorn. Erteilt die Lehrkraft das Kommando „2“, wird der Ball mit der linken Hand geworfen und gefangen. Der rechte Fuß geht dabei einen kleinen Schritt nach vorn.

Beispiel: Kommando „1“

Ball wird mit rechter Hand geworfen und gefangen, linker Fuß tippt nach vorn.

Bewegungsprogramm

Ludwig und Göldner 2021

Entspannung

Life Kinetik®

Fitness

Feldhopper

Die SuS stellen sich mit mindestens einem Meter Platz vor sich hin. Dabei sollen sie sich zwei hintereinander liegende Felder vorstellen. Mit unterschiedlichen Kombinationen soll vor- und zurückgesprungen werden.

Variation 1:

Die SuS springen in das vorgestellte vordere Feld und landen mit links, zurück und landen mit rechts und dann nach vorn und landen mit beiden Beinen. Es wird wieder ins hintere Feld gesprungen und mit rechts gelandet, nach vorn und mit links gelandet und schließlich wieder zurück und mit beiden Beinen gelandet. Die Kombination - *links, rechts, beide, rechts, links, beide* - ändert sich auch in den anderen Variationen nicht. Nun soll diese Kombination nachgesprungen werden.

Tipp: Sollten die SuS nach einiger Zeit des Ausprobierens die Kombination nicht verinnerlicht haben, kann ihnen der Tipp an die Hand gegeben werden, dass im vorderen Feld immer der linke Fuß und im hinteren Fuß immer der rechte Fuß landet. Nur die Landung beider Beine wechselt.

Ablauf: *links, rechts, beide, rechts, links, beide*

1 links

	Links	Rechts	
Vorne	x		Vorne
Hinten			Hinten

2 rechts

	Links	Rechts	
Vorne			Vorne
Hinten		x	Hinten

3 beide

	Links	Rechts	
Vorne	x	x	Vorne
Hinten			Hinten

4 rechts

	Links	Rechts	
Vorne			Vorne
Hinten		x	Hinten

5 links

	Links	Rechts	
Vorne	x		Vorne
Hinten			Hinten

6 beide

	Links	Rechts	
Vorne			Vorne
Hinten	x	x	Hinten

Bewegungsprogramm

Ludwig und Göldner 2021

Entspannung

Life Kinetik®

Fitness

Variation 2:

Die SuS klopfen nun auf den Oberschenkel, der landet.

Die Kombination - *links, rechts, beide, rechts, links, beide* - bleibt erhalten und auch die Ausgangsposition im hinteren Feld ist identisch.

Beispiel:

SuS springen nach vorn, landen auf linkem Bein und klopfen auf linken Oberschenkel

Tipp: Die Wörter links, rechts, beide beziehen sich sowohl auf den landenden Fuß als auch auf die klatschende Hand.

Variation 3:

Die SuS klatschen nun auf den Oberschenkel, der in der Luft ist.

Beispiel:

SuS springen nach vorn, landen auf linkem Bein und klopfen auf rechten Oberschenkel

Tipp: Leichter fällt die Übung, wenn der Ablauf der Beine automatisiert ist, sodass es sich nur noch auf das Klatschen der Hände zu konzentrieren gilt.

Bewegungsprogramm

Ludwig und Göldner 2021

Entspannung

Life Kinetik®

Fitness

Fingertippen

Die SuS berühren mit den Daumen der Reihe nach alle anderen Finger. Dabei beginnen sie mit einer Hand beim Zeigefinger und mit der anderen Hand beim kleinen Finger. Danach berühren sie die anderen Finger der Reihe nach. Wurden alle Finger mit dem Daumen berührt, wird die Richtung gewechselt.

Ablauf

1. Daumen der rechten Hand berührt der Reihe nach Zeige-, Mittel-, Ringfinger und kleinen Finger, während Daumen der linken Hand der Reihe nach kleinen Finger, Ring-, Mittel- und Zeigefinger berührt.
2. Daumen der rechten Hand berührt der Reihe nach kleinen Finger, Ring-, Mittel- und Zeigefinger, während Daumen der linken Hand der Reihe nach Zeige-, Mittel-, Ringfinger und kleinen Finger berührt.

L- und O-Finger

Variation 1:

Die SuS bilden mit Zeigefinger und Daumen beider Hände ein L, während die restlichen Finger zu einer Faust geballt werden. Dann wird mit Zeigefinger und Daumen beide Hände ein O gebildet und gleichzeitig die restlichen Finger gestreckt. Die SuS bilden im Wechsel beide Hände zu L oder O.

Variation 2:

Die SuS bilden im Wechsel mit einer Hand das L und mit der anderen Hand das O.



Bewegungsprogramm

Ludwig und Göldner 2021

Entspannung

Life Kinetik®

Fitness

Parallelball 1

Variante: Handflächen zeigen nach oben

Die Bälle, je einen in einer Hand, parallel zueinander möglichst senkrecht nach oben werfen und mit überkreuzten Händen fangen.

Tipps und Steigerungsmöglichkeit:

- Mit der Überkreuzbewegung erst beginnen, wenn die Bälle bereits in der Luft sind.
- SuS, die die Übung nach wenigen Versuchen beherrschen, sollen die Bälle nun so fangen, dass die andere Hand oben ist.

Parallelball 2

Variante: Handflächen zeigen nach unten

Die Bälle, je einen in einer Hand, parallel zueinander möglichst senkrecht nach oben werfen und mit überkreuzten Händen fangen.

Tipps und Steigerungsmöglichkeit:

- Bälle nicht nach unten fallen lassen, sondern in der Aufwärtsbewegung loslassen und fangen.
- SuS, die die Übung nach wenigen Versuchen beherrschen, sollen die Bälle nun so fangen, dass die andere Hand oben ist.

Bewegungsprogramm

Ludwig und Göldner 2021

Entspannung

Life Kinetik®

Fitness

Überkreuzübungen 1

Variation 1:

Die SuS lassen gegengleich Bein schwingen und Arm kreisen.

1. Rechtes Bein schwingt, linker Arm kreist.
2. Linkes Bein schwingt, rechter Arm kreist.

Variation 2:

Die SuS lassen gegengleich Arm schwingen und Bein kreisen.

1. Rechter Arm schwingt, linkes Bein kreist.
2. Linker Arm schwingt, rechtes Bein kreist.

Überkreuzübungen 2

Variation 1:

Die SuS strecken gegengleich Arm und Bein zur Seite aus.

1. Rechten Arm und linkes Bein ausstrecken.
2. Linken Arm und rechtes Bein ausstrecken.

Variation 2:

Die SuS strecken erst gegengleich Arm und Bein der einen Seite nach vorn, dann gegengleich Arm und Bein der anderen Seite nach hinten.

1. Rechten Arm und linkes Bein nach vorn strecken.
2. Linken Arm und rechtes Bein nach hinten strecken.

Variation 3:

Die SuS strecken erst gegengleich Arm und Bein der einen Seite nach vorn, dann gegengleich Arm und Bein der anderen Seite nach hinten.

1. Linken Arm und rechtes Bein nach vorn strecken.
2. Rechten Arm und linkes Bein nach hinten strecken.

Bewegungsprogramm

Ludwig und Göldner 2021

Entspannung

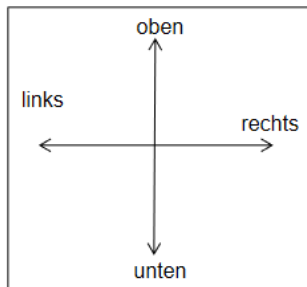
Life Kinetik®

Fitness

Verwirrte SuS

Die Lehrkraft zeigt die Kommandos „links“, „rechts“, „oben“ und „unten“. Es empfiehlt sich das entsprechende Tafelbild zu erstellen.

Tafelbild:



Variation 1:

Die SuS zeigen die angezeigte Richtung und sagen die entgegengesetzte.

Beispiel Kommando „oben“: SuS zeigen „oben“ und sagen „unten“

Variation 2:

Die SuS sagen die angezeigte Richtung und zeigen die entgegengesetzte.

Beispiel Kommando „rechts“: SuS zeigen „links“ und sagen „rechts“

Variation 3:

Die SuS zeigen und sagen die entgegengesetzte Richtung.

Beispiel Kommando „unten“: SuS zeigen „oben“ und sagen „oben“

Bewegungsprogramm

Ludwig und Göldner 2021

Entspannung

Life Kinetik®

Fitness

Fitness 1

Übung 1: Hampelfrau (ca. 10 Wdh.)

Wechselsprünge mit seitlichem Heben und Senken der Arme.

Tipp: Bei Koordinationsschwierigkeiten, erst Beinbewegung festigen, dann Arme hinzunehmen.

Übung 2: Squats (ca. 10 Wdh.)

Füße hüftbreit hinstellen, Gesäß nach hinten unten schieben, mit Oberkörper leicht nach vorn gehen. Körpergewicht ruht auf den Füßen. Denselben Weg zurück zur Ausgangsposition nehmen.

Tipp: Mitnehmen der Arme bringt Stabilität. Knie werden nicht nach vorn geschoben.

Übung 3: Flappy Bird (ca. 10 Wdh.)

Arme zur Seite strecken und kleine, schnelle Auf- und Abbewegungen durchführen.

Tipp: Schultermuskulatur entspannt lassen.

Fitness 2

Übung 1: High Knees (ca. 10 Wdh.)

Knie in einer hüpfenden Bewegung abwechselnd nach oben bringen. Arme können, wie beim Laufen, mitgenommen werden.

Tipp: Je höher und schneller Knie nach oben genommen werden, desto anstrengender die Übung.

Übung 2: Ellbogen zum Knie (ca. 10 Wdh. pro Seite)

Arme hinter dem Kopf verschränken. Gegenüberliegendes Knie und Ellbogen auf Bauchhöhe zusammenbringen.

Tipp: Zur Steigerung der Effektivität: Bauchmuskeln anspannen.

Bewegungsprogramm

Ludwig und Göldner 2021

Entspannung

Life Kinetik®

Fitness

Fitness 3

Übung 1: Hampelmann (ca. 10 Wdh.)

Beine hüpfend öffnen und schließen. Gleichzeitig Arme seitlich nach oben nehmen, sodass sich Hände über Kopf berühren. Arme wieder nach unten führen.

Übung 2: Trizeps Dips (ca. 10 Wdh.)

Handballen auf den Rand des Stuhls abstützen, Fersen in den Boden stemmen. Geraden Rücken nahe dem Stuhl senkrecht absenken, dabei Ellbogen nach hinten beugen, bis Oberarme parallel zum Boden sind. Körper wieder senkrecht nach oben drücken.

Übung 3: Squat + Leg Lift (ca. 10 Wdh. pro Seite)

Füße hüftbreit hinstellen, Gesäß nach hinten unten schieben, mit Oberkörper leicht nach vorn gehen. Körpergewicht ruht auf den Füßen. Denselben Weg zurück zur Ausgangsposition nehmen. Anschließend im Wechsel rechts und links das Bein heben.

Fitness 4

Übung 1: Seilspringen ohne Seil (ca. 20 Wdh.)

Leicht hüpfen und Handgelenke kreisend mitbewegen.

Tipp: Sprung der gerade so hoch ist, dass Seil hindurch passen würde, ist ausreichend.

Übung 2: Ausfallschritte (ca. 10 Wdh. pro Seite)

Hüftbreiter Stand, Blick nach vorn richten. Mit einem Bein großen Schritt nach vorn gehen, anderer Fuß bleibt stehen. Es erfolgt Bewegung nach vorn, bis Unter- und Oberschenkel 90°-Winkel ergeben. Mit vorderem Fuß abdrücken und in Ausgangsposition zurückkehren. Rechtes und linkes Bein im Wechsel nach vorn bringen.

Tipp: Mitnehmen der Arme bringt Stabilität.

Bewegungsprogramm

Ludwig und Göldner 2021

Entspannung

Life Kinetik®

Fitness

Fitness 5

Übung 1: Jump Squats (ca. 10 Wdh.)

Im hüftbreiten Stand Gewicht auf Fersen verlagern und Gesäß senken, bis Unter- und Oberschenkel 90°-Winkel einnehmen. Körper so abdrücken, dass in gestreckten Sprung übersetzt werden kann. Landung erfolgt in der Squat-Position.

Tipp: Knie nicht nach vorn, sondern Gesäß nach hinten schieben.

Übung 2: Arme vor und zurück (ca. 10 Wdh.)

Füße stehen hüftbreit, Arme gerade zur Seite strecken. Kleine, schnelle Bewegungen nach vorn und hinten durchführen.

Tipp: Schultermuskulatur entspannen.

Übung 3: Ausfallschritte nach hinten (ca. 10 Wdh. pro Seite)

Im aufrechten, hüftbreiten Stand großen Schritt nach hinten machen, sodass Unter- und Oberschenkel des vorderen und hinteren Beines Winkel von etwa 90° bilden.

Tipp: Oberkörper möglichst aufrecht halten.

Fitness 6

Übung 1: Anfersen (ca. 30 Wdh.)

Wechselseitig Fersen im zügigen Tempo ans Gesäß führen.

Tipp: Körper nicht zu weit in Vorlage bringen.

Übung 2: Ausfallschritt über Kreuz (ca. 10 Wdh. pro Seite)

Aus Ausgangsposition des hüftbreiten Stands, großen Schritt nach hinten machen, wobei agierendes Bein Standbein hinten seitlich überkreuzt. Fußballen des hinteren Fußes aufsetzen und Knie beugen. Mit festem Abdrücken in Ausgangsposition zurückkehren und Bein wechseln.

Tipp: Mitnehmen der Arme bringt Stabilität.

Bewegungsprogramm

Ludwig und Göldner 2021

Entspannung

Life Kinetik®

Fitness

Fitness 7

Übung 1: Schattenboxen (ca. 10 Wdh. pro Seite)

Im hüftbreiten Stand abwechselnd rechte und linke Faust kraftvoll nach vorn schlagen.

Tipp: Bauch und Arme anspannen, um Effektivität zu steigern.

Übung 2: Kicks in die Luft (ca. 10 Wdh. pro Seite)

In Schrittstellung Gewicht auf vorderen Fuß verlagern. Hinteres Bein anziehen, nach vorn kicken und anschließend in Ausgangsposition absetzen. Nach zehnmaliger Durchführung auf rechter Seite, links wiederholen.

Tipp: Mitnehmen der Arme bringt Stabilität.

Fitness 8

Übung 1: Jump + Punches (ca. 10 Wdh.)

Beine im Springen öffnen und schließen. In Öffnungs-Phase Arme abwechselnd zur Seite oder nach vorn strecken, in Schließungs-Phase Arme anziehen.

Tipp: Sprungbewegung erfolgt ausschließlich auf Fußballen.

Übung 2: Kräftigung seitlicher Bauchmuskeln (ca. 10 Wdh. pro Seite)

Aufrechter Stand. Rechter Arm zieht zehnmal zur linken Seite, linker Arm zehnmal zur rechten Seite.

Tipp: Aus dem Bauch heraus arbeiten, sodass Hüfte an derselben Stelle bleibt.

Bewegungsprogramm

Ludwig und Göldner 2021

Entspannung

Life Kinetik®

Fitness

Fitness 9

Übung 1: Ball in halber Vorbeuge übergeben (ca. 10 Wdh.)

Ausgangsposition ist stehende halbe Vorbeuge. Mit gestreckten Armen Ball in kreisförmigen Armbewegungen hinter dem Rücken in andere Hand übergeben und vor dem Körper wiederum in andere.

Tipp: Auf Streckung des Rückens achten. Einziehen des Bauches vergrößert Effekt.

Übung 2: Ball durch die Beine geben (ca. 10 Wdh.)

Ball in Form einer 8 abwechselnd unter linken und rechten Oberschenkel weitergeben.

Übung 3: Bälle knautschen (ca. 10 s.)

Arme gestreckt nach vorn halten und Bälle ca. 10 Sekunden lang zusammen knautschen.

Fitness 10

Übung 1: Strecksprünge (ca. 10 Wdh.)

Im hüftbreiten Stand leicht in Knie gehen, mit voller Kraft abspringen und dabei Arme mit in Streckung nehmen.

Tipp: „In die Knie gehen“ bedeutet nicht die Knie nach vorn, sondern das Gesäß nach hinten unten bringen.

Übung 2: Fuß und Hand zusammenbringen (ca. 10 Wdh. pro Seite)

Grundposition ist hüftbreite Stellung, aus der gegenüberliegende Hand und Fuß im Wechsel zusammengebracht werden.

Tipp: Die Beine so weit nach oben nehmen, dass Rücken nicht gekrümmt werden muss.