



## Kleines Fitness-Programm für zuhause



Tanz doch mal zu Gute Laune Musik in deinem Zimmer.

Oder schalte dir ein Hörspiel an und bei einem bestimmten Wort machst du eine kleine Übung. Zum Beispiel: Immer wenn Benjamin Blümchen\* trötet machst du Hampelmänner oder stellst dich auf ein Bein oder du turnst eine Kniebeuge oder eine Liegestütze. (\*Es muss ja nicht Benjamin Blümchen sein)

### **Damit habt ihr eure Muskulatur aufgewärmt**

Richte dir jetzt einen sicheren Bereich ein, in dem du trainierst. Übe nicht auf hartem Boden sondern auf einem Teppichboden. Achte darauf genug Platz zu haben, damit du dich nicht an Möbeln anstößt.

Du brauchst einen Ball, ein Tuch (Küchentuch) und ein Buch.

1. Leg dich auf den Bauch. Streck beide Arme nach vorne und halte den Ball in deinen Händen. Arme und Beine sollen den Boden nicht berühren. Zähle auf 10. Schaffst du das ein paar Mal?
2. Leg dich auf den Rücken. Halte den Ball in deinen Händen. Ball und Füße sollen sich jetzt berühren. Dein Oberkörper kommt den Füßen entgegen. Geht das vielleicht 5-mal?



3. Klemme dir den Ball zwischen die Knie und hüpfte im Zimmer herum, ohne den Ball zu verlieren.

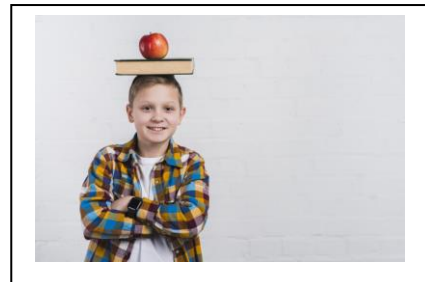
### Jetzt in das Küchentuch dran!

- Wirf das Tuch in die Luft und versuche es aufzufangen. Mit den Händen ist es leicht. Aber mit dem Kopf oder dem Fuß?  
Schwieriger wird es, wenn du versuchst vor dem Fangen 1-mal in die Hände zu klatschen oder dich ein Mal im Kreis zu drehen.
- Versuche mit den Zehen das Tuch vom Boden aufzuheben. **TIPP!** Mit einem dünnen Tuch geht es leichter.



### Zum Schluss kommt das Buch ins Spiel!

- Stelle dich aufrecht hin und lege ein Buch auf deinen Kopf. Versuch eine Strecke so zu gehen, dass es nicht herunterfällt. Du kannst auch versuchen, dich zu drehen, zu setzen oder in die Hocke zu gehen.



**Übrigens!** Balancieren kannst du auch mit einem Löffel, auf dem ein Gegenstand liegt. Zum Beispiel eine Kartoffel, ein Tennisball, ein Osterei.... Der Gegenstand darf natürlich nicht herunterfallen.

**Und noch etwas!** Außer Atem kommt man auch beim Treppensteigen. Mach doch mal ein Wettrennen mit deinen Eltern oder Geschwistern. Vielleicht kannst du im Garten Seilspringen, Ball spielen oder hula hoop Reifen kreisen lassen.

**Viel Spaß** bei allem, was dich bewegt..