

Kleine Auszeit mit Kindern

Ich fisch, ich fisch und habe die ganze Nacht keinen Fisch gefangen

Wirkung: Schulung der Reaktionsfähigkeit

Material: Tisch (bitte keinen Glastisch!)

Anzahl der Personen: mind. 3

Ablauf:

Alle Personen legen ihre Hände auf den Tisch. Eine Person ist „Fischer“, die anderen sind „Fische“. Der Fischer zieht mit seiner Hand langsam Kreise in der Mitte des Tisches und spricht dazu: „Ich fisch und fisch und fisch auf einen Tisch, ich hab die ganze Nacht gefischt und hab doch keinen Fisch erwischt!“ Bei „erwischt“ schlägt er blitzschnell auf eine Hand zu. (Die Hände der Fische müssen aufpassen, dass sie nicht gefangen werden. Man darf aber erst beim letzten Wort die Hand wegziehen. Der Fischer kann den Satz richtig dramatisch aufbauen!) Hat der Fischer endlich seinen Fisch gefangen, ist dieser Spieler der nächste Fischer.

Entspannungsübung



Progressiv entspannen: Rücken

Wirkung: Entspannung der Rückenmuskulatur und Erhöhung der Konzentrationsfähigkeit

Ausgangsposition: Verschaffens Sie sich Ruhe. Setzen Sie sich anschließend bequem hin, halten Sie den Kopf gerade und schließen die Augen.

Ausführung: Ziehen Sie ihre Schulterblätter nach hinten zusammen. Spüren Sie die Anspannung im Rücken, atmen Sie dabei ruhig weiter und zählen Sie bis 5. Beim letzten Ausatmen lassen Sie ihre Schulterblätter wieder locker. Spüren Sie die Entspannung und zählen Sie bis 10. Das Ganze können Sie 2-3 mal wiederholen. Zum Abschluss ballen Sie ihre Hände ein paar mal zu Fäusten, atmen tief durch und öffnen anschließend die Augen.

Dauer: ca. 5 Minuten



Kleines Bewegungsprogramm

Kletter-Crunch

Wirkung:

Kräftigung der geraden Bauchmuskulatur

Ausgangsposition:

Legen Sie sich in die Rücklage, ihre Beine sind angewinkelt und ihre Arme liegen neben dem Körper.

Ausführung:

Rollen Sie ihren Oberkörper langsam auf. Dabei greifen Sie ein imaginäres Seil, das von der Decke hängt, und ziehen sich daran hoch. Die Hände beim Aufrollen übereinander setzen. Oben angekommen, rollen Sie sich wieder ab. Dabei setzen Sie ihre Hände untereinander an das imaginäre Seil. Legen Sie ihren Kopf nicht ab, sondern halten das Kinn immer leicht zur Brust.

Dauer: Wiederholen Sie die Übung 12-20 mal, 3 Sätze



Hüftstrecker im Sitz

Wirkung:

Kräftigung der Oberschenkelrückseite, Gesäß

Ausgangsposition:

Setzen Sie sich auf den Boden, der Oberkörper ist leicht nach hinten geneigt. Ihre Hände sind hinter dem Körper aufgestützt, die Finger zeigen zum Gesäß und ihre Beine sind lang gestreckt.

Ausführung:

Ziehen Sie ihre Schulterblätter zusammen und hebe das Gesäß vom Boden ab. Die Füße nach vorne strecken. Ihr Körper bildet von den Füßen bis zu den Schultern eine Linie. Halten Sie diese Position 3 Sekunden, dann senken Sie das Gesäß, ohne es ganz abzusetzen usw.

Variation:

Die Übung ist intensiver, wenn Sie beim Anheben des Gesäßes ein Bein anheben.

Dauer: Wiederholen Sie die Übung 12 - 20 mal, 3 Sätze



Kleines Bewegungsprogramm

Einarmiger Seitstütz

Wirkung:

Kräftigung des Trizeps, Schultern, seitliche Bauchmuskulatur

Ausgangsposition:

Legen Sie sich in den Seitstütz. Beide Beine liegen gestreckt übereinander. Setzen Sie den oberen Arm vor ihren Körper auf. Ihre untere Hand legen Sie auf die obere Schulter.



Ausführung:

Heben Sie beide Beine vom Boden ab und halten Sie sie oben. Drücken Sie sich mit dem stützenden Arm vom Boden ab und richten ihren Oberkörper etwas auf, so dass die untere Schulter den Boden verlässt. Senken Sie nun durch das Beugen des Stütz-Arms wieder ihren Oberkörper. Und wieder aufrichten, immer im Wechsel. Die Beine bleiben die ganze Zeit angehoben.



Variation:

Die Übung wird leichter, wenn Sie ihre Beine auf dem Boden ablegen.

Dauer: Wiederholen Sie die Übung pro Seite 8 - 12 mal, 3 Sätze

