

Jeden Tag etwas Bewegung – Teil 2



© Foto: Familie Regitz (MitmachZirkus)

In diesem Tipp setzen wir unsere Reihe mit kleinen Spielen und Übungen für mehr Bewegung zu Hause fort. Bei Kindern ist vielfältige körperliche Bewegung wichtig für die gesunde Entwicklung. Wer immer nur herumsitzt und sich insgesamt kaum bewegt, schadet damit langfristig seiner Gesundheit. Gerade jetzt ist daher die Bewegung zu Hause besonders notwendig, und das möglichst jeden Tag. Hier stellen wir euch einige muntere Übungen vor, die ihr ohne viel Aufwand bei euch in der Wohnung ausprobieren könnt, um Spaß zu haben und euch dabei in Bewegung zu bringen. Bei einigen Übungen werden eure Eltern als Helfer benötigt, andere könnt ihr allein durchführen. Wir wünschen euch viel Vergnügen bei den Spielen und Übungen zu Hause!

Pappdeckel-Parcours

Bei diesem Spiel geht es um Koordination und Gleichgewicht. Ihr benötigt drei kleine Pappdeckel, dann kann es auch schon losgehen. Legt zwei der Pappdeckel auf den Boden und stellt euch mit jedem Fuß auf einen davon. Die Pappdeckel sind recht klein, deshalb müsst ihr auf Zehenspitzen stehen (am besten geht das barfuß), denn ihr dürft den Boden mit euren Füßen nicht berühren. Denkt euch nun eine Strecke durch die Wohnung aus, z. B. vom Wohnzimmer ins Kinderzimmer und wieder zurück ins Wohnzimmer. Legt nun den dritten Pappdeckel vor euch auf den Boden, setzt einen Fuß darauf und hebt den frei gewordenen Pappdeckel auf. Diesen legt ihr wieder vor euch usw. Auf diese Weise bewegt ihr euch auf den Pappdeckeln durch den Parcours. Zusätzlich könnt ihr noch verschiedene Sachen als Hindernisse in den Weg legen.

Besenstiel-Limbo

Ein Elternteil hält einen Besenstiel waagrecht nach vorne in die Luft. Der Stiel ist eure Limbostange. Schraubt dazu am besten den Stiel vom Besenkopf ab. Das Kind versucht nun, ohne sich dabei nach vorne zu beugen, unter der Limbostange hindurchzugehen. Dabei dehnt ihr euch mit Körperspannung nach hinten, während die Arme nach vorne gestreckt werden, um das Gleichgewicht zu halten. Beginnt etwa auf Brusthöhe und senkt die Stange dann nach jedem Durchgang etwas weiter ab. Dazu könnt ihr passende Musik spielen, so wird der Limbo Dance gleich noch etwas munterer. Der Besenstiel kann auch ca. 20-25 cm über den Boden gehalten werden. So können die Kinder unter dem Stiel durchkrabbeln oder mit Schwung ein Rad darüber schlagen.

Aufbeugen – *Sit-ups*

Dies ist ein Fitness-Klassiker, der allerdings eher für ältere Kinder geeignet ist. Bevor ihr beginnt, solltet ihr euch etwas aufwärmen. Legt euch dann auf den Rücken, winkelt die Beine an und stellt beide Füße nebeneinander auf den Boden. Am besten schiebt ihr eure Füße unter einen Sessel oder lasst sie von einem Elternteil am Boden halten. Hebt die Arme und legt die Hände hinter den Kopf. Spannt nun eure Bauchmuskeln an und richtet den Oberkörper auf, bis ihr senkrecht sitzt. Danach senkt ihr euch wieder in die Rückenlage ab. Achtet auf eine möglichst gleichmäßige Atmung: beim Aufrichten atmet ihr aus, beim Absenken atmet ihr wieder ein.

Disco auf der Zeitung

Jetzt machen wir ein Tänzchen. Besorgt euch coole Musik (auf CD-Player, MP3-Player oder Handy), nach der ihr euch gut bewegen könnt. Legt die ausgebreitete Seite einer alten Zeitung auf den Boden, das ist eure Tanzfläche. Und schon kann die Disco beginnen. Tanz möglichst ausgelassen auf der Zeitung. Dabei müsst ihr euch vollständig auf der Zeitung bewegen und dürft den Boden drumherum nicht berühren. Nach jedem Lied wird das Zeitungsblatt in der Mitte gefaltet und übereinander gelegt, so dass eure Tanzfläche jedesmal kleiner wird. Beim Tanzen dürft ihr die Tanzfläche nicht verlassen, nur beim Falten. Wie viele Faltungen eurer Zeitung schafft ihr?

Überschlag aus der Brücke – *Back Walkover*

Zuvor müsst ihr euch auch hier etwas aufwärmen. Geht dann in die Brücke, Handflächen und Füße befinden sich auf dem Boden. Echte Könnler schaffen es, sich aus dem Stand rückwärts in die Brücke zu begeben, das erfordert allerdings gute Beweglichkeit und etwas Übung. Stellt euch auf die Zehenspitzen und versucht nun, mit einem Bein Schwung zu holen und einen Überschlag zu machen, so dass die Füße auf der anderen Seite wieder aufkommen. Achtet beim Überschlag darauf, dass die Arme stets gestreckt bleiben. Falls ihr zu Beginn vom Boden aus nicht gleich genug Schwung für den Überschlag bekommt, dann könnt ihr in der Brücke eure Füße zum Üben zunächst etwas höher stellen (z. B. auf die Bettkante, eine Sesselkante oder einen niedrigen Tisch) und euch von dort abstoßen. So geht es viel leichter, die Beine über den Kopf auf die andere Seite zu bringen. Probiert es aus, bis es klappt.



Wenn auch ihr Vorschläge habt, wie man in Zeiten von Corona einen gesunden und aktiven Alltag verbringen kann, und diese mit anderen Eltern und Kindern teilen möchte, dann sendet sie an info@kneipp-muenden.de (gern auch mit Bildern). Solange wir kein Zirkustraining haben, gibt es jede Woche neue Tipps für daheim.

Bleibt alle stets *aktiv & gesund.*