Station 1 – Ausfallschritt

Bei dieser Variation des Ausfallschritts legst du Deinen hinteren Fuß auf der Bank ab. Das vordere Bein beugst du nun im Knie, bis der Winkel noch etwas mehr als 90 Grad beträgt. Welche Übungen fallen den Kindern zur Parkbank ein? Greift die Ideen auf und probiert die Übungen gemeinsam aus.

Station 2 – Standwaage

Stelle Dich zunächst auf den Baumstamm. Hebe nun beide Arme an, beuge den Oberkörper nach vorne. Gleichzeitig hebst Du das gestreckte rechte Bein nach hinten an. Strecke die Arme nun zur Seite aus. Dein Standbein ist locker und nicht ganz durchgestreckt. Spanne Deinen Körper an und vergiss nicht, dabei zu lächeln! Wechsle anschließend die Seite. Wie viele Sekunden schaffst Du? Solltest Du Dich auf dem Baumstamm unsicher fühlen, dann versuche, die Standwaage auf dem Boden auszuführen. Diese Übung trainiert deine Balance und dein Gleichgewicht, schult Deine Koordination und ist eine hervorragende Ganzkörperübung.

Station 3 – Mit Pilates in Balance

VORBEREITUNG: Nehme einen hüftbreiten Stand ein, richte deine Wirbelsäule auf, ohne deine Knie durchzudrücken, deine Schulterblätter fließen nach hinten und unten. Die Arme hältst du neben dem Körper, die Handfläche nach vorn gedreht. Atme ruhig ein und aus und spüre für ein paar Atemzüge achtsam deine **aufrechte Körperhaltung**.

AUSFÜHRUNG: Mit der nächsten **AUSATMUNG** aktivierst du dein **POWERHOUSE (=Körpermitte)**, indem du **BECKENBODEN-** und **BAUCHMUSKULATUR** leicht anspannst. Drehe die Hände zum Körper und hebe nun deine Arme parallel nach vorne oben bis auf Kopfhöhe an, deine Daumen zeigen nach hinten. Neige den Oberkörper mit geradem Rücken leicht nach vorn und strecke dein **rechtes Bein gleichzeitig lang zurück**, die Fußspitze bleibt am Boden.

Mit der nächsten **EINATMUNG** richtest du deinen Oberkörper wieder auf, ziehst dein rechtes Knie nach vorne oben bis maximal auf Hüfthöhe und gleichzeitig deine Ellbogen eng am Körper zurück, deine Handflächen zeigen dabei nach oben und die Daumen nach außen. Der Rücken bleibt gerade.

Wiederhole 8-10mal.

Führe die Übung nun mit dem **linken Bein** aus. Beginne wieder mit der nächsten **AUSATMUNG**.

Wiederhole 8-10mal.

ABSCHLUSS: Stelle dann die Füße wieder parallel auf und nimm die Ausgangsposition ein. Atme ruhig ein und aus, spüre für ein paar Atemzüge achtsam deine **aufrechte Körperhaltung** und schließe damit die Übung ab.

Station 4 – Lunges

Den Ausfallschritt könnt ihr in zwei Varianten ausführen, entweder auf der Stelle (Lunges) oder beim Vorwärtslaufen (Walking Lunges). Welche Variante ihr wählt ist euch überlassen. Beim Ausfallschritt macht ihr einen Schritt nach vorne und das Knie des hinteren Beins berührt den Boden. Das vordere Bein sollte dabei einen 90Grad-Winkel bilden. Dann richtet ihr euch wieder in eine gerade Position auf. Achtet bei der Ausführung auf einen geraden Rücken und angespannten Bauch. Ihr könnt dabei auch die Arme nach oben strecken, dann ist es leichter den Oberkörper gerade zu halten. Solltet ihr ein Kind oder einen Gegenstand bei der Übung tragen, achtet bitte darauf diesen entweder vor oder hinter dem Oberkörper zu tragen, nicht seitlich auf der Hüfte.

Station 5 – Berg

Welche Bewegungsformen fallen Euch denn alles ein, um den Hügel zu erklimmen?
Gemeinsam mit den Kindern Ideen sammeln und ausprobieren.

Probiert es mal in der Hocke aus oder auf Zehenspitzen mit gestreckten Armen. Vielleicht klappt es auch im Rückwärtsgang oder in der Seitwärtsbewegung. Bergab könnt Ihr laufen oder rennen.

Station 6 – Leiter

In der Grundübung stellst du den rechten Fuss auf die erste Sprosse während der linke Fuss unten bleibt. Aus dieser Position versuchst du die Positionen der Füsse zu wechseln. Der linke Fuss ist also oben, der rechte Fuss ist unten. Dies kannst du nun versuchen möglichst schnell zu machen.

Du kannst auch auf der Leiter balancieren. Welche Übungen fallen Dir und Deinem Kind an der Leiter noch ein?

Station 7 – Hampelmann

Für Kinder: Beim Sprechvers die entsprechenden Bewegungen machen.

Ich bin ein kleiner Hampelmann, (hüpfen)

der Hand und Fuß bewegen kann, (Hand und Fuß zeigen)

nach links - tschtsch, (linke Hand und linker Fuß nach links strecken)

nach rechts - tschtsch, (rechte Hand und rechter Fuß nach rechts strecken)

und auf - tschtsch, (beide Hände nach oben strecken)

und ab - tschtsch, (bücken)

und manchmal auch klippklapp. (klatschen)

Für Erwachsene: 20 Wiederholungen, 1 Minute Pause, 20 Wiederholungen

Station 8 – Abfahrtshocke

Übung:

- Füße flach auf den Boden stellen

- Rücken gerade & Oberkörper nach vorne beugen

- Leicht in die Hocke gehen, so dass die Beine fast einen rechten Winkel bilden

- Knie über die Fußspitzen schieben

- Arme nach vorne & mit leicht gebeugten Ellbogen am Körper halten

Für Kinder: Position so lange wie möglich halten & am Schluss aus der Position hochhüpfen

Für Erwachsene: Position 20-40 Sekungen halten & 2-3 x wiederholen

Für Fortgeschrittene: Position halten, nach 40 Sekunden hochhüpfen, wieder in die Position gehen & weitere 40 Sekunden halten