

Starke Muskeln – Wacher Geist Elterninformation

zum Primärpräventions-
Trainingsprogramm
für Kinder im Grundschulalter



Impressum

Herausgeber

LandesSportBund Niedersachsen e.V.
Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg 10, 30169 Hannover
www.lsb-niedersachsen.de

Autorin

Dr. Bettina Arasin

Fotos

Dr. Bettina Arasin / Michael Franke

Satz & Gestaltung

Jessika Pries, Pries – Print und Onlinewerbung

Druck

BWH GmbH, Beckstraße 10, 30457 Hannover

2. Auflage

1.000 Stück – Hannover 2019

Nachdruck – auch auszugsweise – nur mit schriftlicher
Genehmigung des Herausgebers

Der Druck erfolgt aus Mitteln der Finanzhilfe
des Landes Niedersachsen.



Niedersachsen

Elterninformation

Liebe Eltern

Sie und Ihr Kind haben sich zur Stärkung ihrer Gesundheit für dieses Trainingsprogramm entschieden.

Ziele des Trainings sind:

- ▶ Verbesserung der Kraft- und Ausdauerleistung.
- ▶ Förderung der koordinativen Fähigkeiten.
- ▶ Schulung des externen und internen Gleichgewichts.
- ▶ Training der Muskulatur, die maßgeblich an der Aufrichtung beteiligt ist.
- ▶ Stärkung der Teamfähigkeit.
- ▶ Erfahrung, dass Bewegung in Gemeinschaft Freude bereitet.

Um diese Ziele zu erreichen werden im Unterricht verschiedene Anregungen gegeben. Ihr Kind lernt in jeder Stunde 3 Übungen, die zu Hause weiter trainiert werden sollen. Sie sind auf einem Trainingsplan dargestellt. Um die Leistungssteigerungen zu messen finden Sie eine Tabelle auf dem Trainingsplan, in der Ihr Kind die Anzahl der Übungen und die Übungsdauer selber eintragen soll. Dieses Trainingsprotokoll soll als Anreiz und Motivation verstanden werden. Auf dem Trainingsplan gibt es zusätzlich für jede Woche ein Rätsel, das Sie gemeinsam lösen können.

Dieses Begleitheft enthält Informationen über die Themenschwerpunkte der einzelnen Stunden und Anleitungen zu den einzelnen Übungen, die Ihnen die Trainingsziele verdeutlichen. Des Weiteren werden Ihnen Anregungen gegeben, wie Sie ihr Kind angemessen unterstützen können.

Ich wünsche Ihnen eine erfolgreiche Zusammenarbeit mit Ihrem Kind und der Trainerin oder dem Trainer.



Dr. Bettina Arasin

Stunde 1

Material: Hocker, Zeitungsrolle

Besprechen Sie mit Ihrem Kind, wann und wo es die Übungen durchführen kann. Am einfachsten geht es im Anschluss an eine regelmäßige Tätigkeit.

Um dem Kind zu helfen, sich an den neuen Tagesrhythmus zu gewöhnen, trainieren Sie die Übungen gemeinsam. Sie sind sicher ein toller Trainingspartner. Alle Übungen finden auf einem Hocker statt. Für diese und die nächsten Wochen brauchen Sie eine Zeitungsrolle oder einen Holzlöffel und später zwei gefüllte Säckchen.

Diese Handgeräte helfen Ihrem Kind, die Übungen korrekt durchzuführen und geben Ihnen die Möglichkeiten mitzuzählen oder sich Ziele zu setzen z. B.: Heute nehme ich den Stab 10-mal in die Luft und halte ihn auch mit beiden Händen fest.

Der Trainingsplan wird immer vom Trainer kontrolliert und entsprechend gewürdigt, denn Anerkennung motiviert!

Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten.

Übung 1

Auf dem Hocker stehen. Abwechselnd ein Bein nach vorne strecken, gleichzeitig den Stab in beiden Händen halten und über den Kopf heben. Im Knie leicht nachgeben. Den Oberkörper in der Senkrechten halten.

- ▶ Förderung der Koordination.
- ▶ Förderung der Gleichgewichtsfähigkeit.

Darauf achten, dass der Oberkörper nicht so weit nach hinten ausweicht, wenn das Bein angehoben wird.

Übung 2

Auf dem Hocker stehen, den Stab von oben hinter dem Rücken nach unten von einer Hand in die Andere geben, dann mit der anderen Hand die Bewegung von oben erneut beginnen.

- ▶ Dehnung des Ellenbogenstreckers.
- ▶ Förderung der Orientierungsfähigkeit.

Hier können Sie hinter dem Kind stehen und den Stab mitführen, damit das Kind eine Orientierung bekommt.

Übung 3

Auf dem Hocker stehen, ein Bein anheben und den Stab unter dem gehobenen Bein auf die andere Seite in die andere Hand übergeben.

► Förderung der Gleichgewichtsfähigkeit.

Bei dieser Aufgabe fallen die Kinder leicht vom Hocker. Setzen Sie also ein Ziel: Wie oft schaffst du die Übung ohne herunterzufallen?

1. Zentrierungsübung

Die Zentrierungsübungen folgen traditionellen, asiatischen Erfahrungen und kommen aus dem Yoga und dem Chigong. Allen Übungen ist gemeinsam, dass sie den Energiefluss im Körper stärken und das Körperbewusstsein fördern. Bei der Durchführung der Übung wird darauf Wert gelegt, die Atmung zu vertiefen, den Körper gelenkgerecht aufzurichten, sodass sich der Kopf trägt und sich Kreuzbein und Knie entspannen. Muskeldysbalancen werden dabei effektiv reguliert. Die Kinder lernen, sich bewusst koordinativ zu bewegen. Jeder Arm und jedes Bein kann unabhängig voneinander eingesetzt werden, ohne die innere und äußere Balance zu verlieren. Der Hocker, auf dem ihr Kind steht, hat eine wichtige Funktion. Der erhöhte und räumlich begrenzte Stand aktiviert die Tätigkeit des Gehirns. Ihr Kind lernt bei diesen Zentrierungsübungen Bewegungen und spontane Impulse besser zu steuern und sich selbst zu regulieren.

Die Sonne grüßen

Förderung der aufrechten Haltung und der Gesamtkörper-Spannung, Stärkung des Willens und Förderung der Entschlossenheit.

Füße parallel nebeneinander stellen. Die Handflächen aneinander legen und langsam, mit etwas Druck gegeneinander, über den Kopf strecken. Aufrichten und mit wachen Augen nach vorne oder nach oben schauen. Die Atmung ruhig fließen lassen. Die Schultern absenken und möglichst viel Platz zwischen den Oberarmen und Ohren lassen. In den Knien leicht einsinken. Nach 3 Atemzügen die Arme langsam senken, dabei die Beine wieder strecken.

Die Zentrierungsübungen wirken besonders gut, wenn sie vor einer Tätigkeit, die eine besondere Konzentration erfordert, durchgeführt werden, z. B. vor den Schularbeiten oder vor dem Schlafengehen. Diese Übung bitte täglich durchführen.

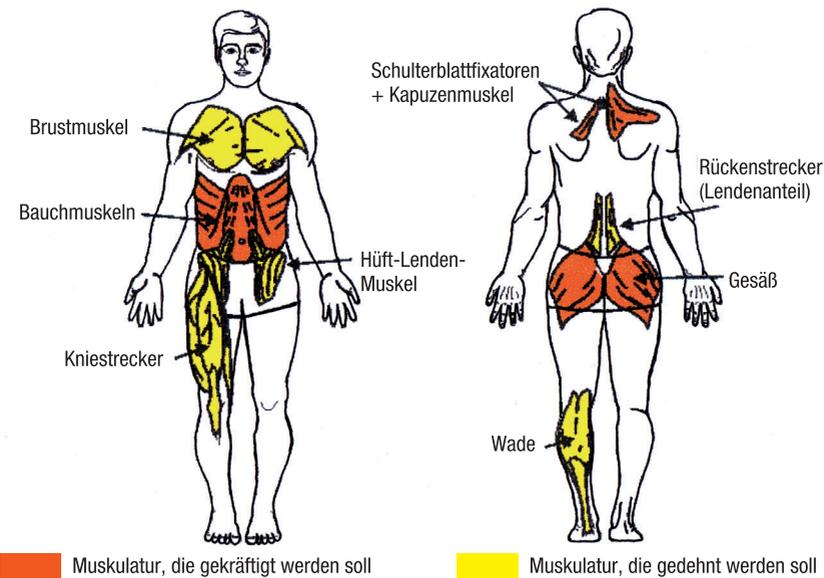


Stunde 2

Material: Zeitungsrolle

Voraussetzung für eine gute Haltung ist eine ausreichend ausgebildete Muskulatur. In der Abbildung finden sich die wichtigsten Muskelgruppen die zur „Verkürzung“ bzw. zur verminderten Dehnbarkeit und zur Abschwächung neigen. Diese Muskelgruppen werden in dem Trainingsprogramm besonders angesprochen.

Abbildung der Muskelgruppen die maßgeblich an der Aufrichtung beteiligt sind.



Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur.

Übung 1

Auf dem Rücken liegen. Den Oberkörper aufrichten, ein Bein anheben und den Stab unter dem gehobenen Bein auf die andere Seite in die andere Hand übergeben, den Oberkörper ablegen und die Übung mit dem anderen Bein wiederholen.

- ▶ Kräftigung der Bauchmuskulatur.
- ▶ Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur.

Beim Aufrichten zuerst den Bauch nach innen ziehen.

Übung 2

Auf dem Bauch liegen. Die Arme nach vorne strecken und den Stab festhalten, gleichzeitig den Oberkörper und ein Bein anheben. Eine kleine Atempause und die Bewegung mit dem anderen Bein wiederholen.

- ▶ Dehnung des großen Brustmuskels.
- ▶ Kräftigung des großen Gesäßmuskels, Kräftigung der Rückenstrecker.

Darauf achten, dass die Bewegung langsam durchgeführt wird und die Anspannung einen kleinen Augenblick erhalten bleibt.

Übung 3

Auf dem Bauch liegen. Den Stab von oben über den Rücken nach unten und von einer Hand in die andere geben, dann mit der anderen Hand die Bewegung von oben neu beginnen.

- ▶ Kräftigung des Gesäßmuskels, Kräftigung der Rückenstrecker.

Bitte beide Seiten üben, den Stab vorne nicht in die andere Hand wechseln.

2. Zentrierungsübung**Der Baum**

Zentrierung, Gleichgewicht, Orientierung im Raum, Erdung des Körpers und Fokussierung des Geistes, Dehnung durch die Öffnung des Beckens.

Das Gewicht auf das rechte Bein verlagern, das Bewusstsein unter die Fußsohle bringen, wie die Wurzeln eines Baumes in die Erde wachsen. Den rechten Arm in die Senkrechte strecken und in den Himmel wachsen lassen. Das linke Bein anwinkeln und den Fuß auf den Oberschenkel legen, den linken Arm rückwärts in die Lende legen. 3 Atemzüge stehen, danach Arme und Beine wechseln und wiederholen.

Das Bewusstsein unter die Fußsohle bringen, wie die Wurzeln eines Baumes in die Erde wachsen. Den rechten Arm in die Senkrechte strecken und in den Himmel wachsen lassen. So sind Himmel und Erde miteinander verbunden.



Stunde 3

Material: Hocker, Zeitungsrolle, Säckchen

Heute und in den folgenden Wochen brauchen Sie Säckchen, die mit ungekochtem Milchreis oder Erbsen gefüllt werden. Diese Säckchen werden als Hanteln benutzt und deshalb müssen sie schwer sein (je 500 Gramm). Sie können zwei Waschhandschuhe nehmen, diese befüllen und dann oben fest verschließen (zusammennähen). Sie können aber auch ein gemeinsames Nähprojekt mit ihrem Kind gestalten. Die Säckchen können einen Lieblingsstoff bekommen. Sie und ihr Kind können sich kreativ austoben und viel Spaß beim Herstellen miteinander haben. Wenn Sie mit ihrem Kind die Übungen machen, lassen Sie sich zunächst einmal erzählen, was das Kind über die Übungen in der Stunde erfahren hat. Haben Sie Anmerkungen, dann schreiben Sie sie gleich auf den Trainingsplan des Kindes. Bei der wöchentlichen Kontrolle ist der Trainer dann gleich informiert.

Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten, Stärkung der Rumpfmuskulatur und der oberen Extremitäten.

Übung 1

Auf dem Hocker stehen. Abwechselnd ein Bein nach hinten strecken, gleichzeitig die Arme nach vorne führen. Beim Beinwechsel die Arme wieder an den Körper führen.

Bitte darauf achten, dass die Handrücken nach oben zeigen.

Übung 2

Auf dem Hocker stehen. Den Stab in beiden Händen hinter dem Rücken halten und vom Körper weg strecken. In die Knie gehen, sich runden und den Stab an die Fersen führen.

Bitte darauf achten, dass der Kopf bei der Beugebewegung mit nach unten genommen wird und auf die Knie schauen. Bei der Aufrichtung nach vorne schauen. Vielleicht können sie ein Spiel daraus machen. z.B. „Jedes Mal, wenn du wieder zu mir schaust, habe ich etwas anderes in der Hand.“

Übung 3

Auf dem Hocker im Schneidersitz sitzen. In jeder Hand ein Säckchen halten. Die Arme mit den Säckchen in die Diagonale strecken. Den Rücken aufrichten.

Bitte darauf achten, dass die Kinder den Bauch anspannen und sich aufrichten.

3. Zentrierungsübung

Die Rakete

Stärkung von Armen, Beinen und Rücken, Öffnen des Brustkorbs, Gleichgewicht und Orientierung im Raum.

Die Ausgangsstellung ist wie bei der Zentrierungsübung „Die Sonne grüßen“. Dabei ist das Becken aufgerichtet und zeigt frontal in Bewegungsrichtung. Die Hände liegen aneinander, die Arme sind nach oben gestreckt, die Blickrichtung ist auf die Hände gerichtet. Gewicht auf ein Bein verlagern, dabei den Oberkörper nach vorne senken und ein Bein nach hinten strecken, sodass der Körper in die Waagerechte kippt. Während dieser Bewegung langsam rückwärts von 10 bis 0 zählen.

3 Atemzüge stehen bleiben und wieder aufrichten. Die Übung mit gewechseltem Standbein wiederholen.



Die Übung sehr langsam und gleichmäßig durchführen, dabei immer wieder darauf achten das Gleichgewicht zu stabilisieren. Bewusst das Bein in die Waagerechte heben ohne die Hüfte aufzuklappen. Wenn die Fußspitze nach unten zeigt, ist dieses Ziel erreicht. Wird die Hüfte aufgedreht, verliert das Kind leichter die Balance und fällt vom Hocker. Bei dieser Zentrierungsübung lernt Ihr Kind, sich auf das Standbein und die Hüftstellung zu konzentrieren.

Stunde 4

Material: Säckchen

Ihre Übungseinheiten zu Hause haben sich sicher schon ein wenig gefestigt. So langsam sollte ein bisschen Routine für das tägliche Üben entstanden sein. Wenn es doch nicht so klappt gibt es sicher Gründe dafür, die gesucht werden sollten. Fragen:

- ▶ Gibt es eine grundsätzliche Zustimmung zu dem Training?
- ▶ Haben Sie einen guten Trainingstermin gewählt?
- ▶ Gibt es genügend positive Anerkennung für die Leistungen Ihres Kindes?

Verbesserung der visuellen und kinästhetischen Wahrnehmung, Rotation der Rumpfmuskulatur und Stärkung der Extremitäten.

Übung 1

Auf dem Rücken liegen, die Füße aufstellen. Die Knie gemeinsam nach rechts ablegen, dabei den Kopf nach links drehen. Seitenwechsel von Beinen und Kopf.

- ▶ Dehnung der tiefen Rückenmuskulatur mit Rotationswirkung.
- ▶ Kräftigung der schrägen Bauchmuskeln.

Bitte darauf achten, dass die Füße immer wieder in die gerade Ausgangsstellung gestellt werden. Die Schultern bleiben auf dem Boden liegen.

Übung 2

Auf dem Hocker stehen. Ein Säckchen in der rechten Hand, das andere Säckchen auf dem linken Fuß. Hand und Fuß treffen sich vor dem Körper. Mehrfach Wiederholen und dann die Seiten wechseln.

- ▶ Förderung der koordinativen Fähigkeiten.

Es passiert bei dieser Übung sehr leicht, dass ein Säckchen vom Fuß fällt. Diese Übung ist auch eine Übung für die Achtsamkeit mit der Kinder ihre Bewegungen steuern. Versuchen Sie einen Anreiz zu setzen, indem Sie es selber auch versuchen. Sie werden merken es ist wirklich schwierig!

Übung 3

Auf dem Hocker stehen. Säckchen auf den Fuß legen, mit dem Fuß das Säckchen werfen und mit den Händen fangen. Mit dem anderen Bein wiederholen.

- ▶ Auge-Hand-Koordination

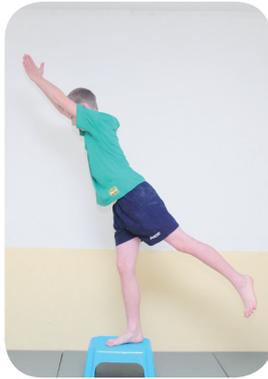
Vielleicht klappt diese Übung nicht gleich, dann können Sie mitspielen und das mit dem Fuß geschossene Säckchen fangen.

4. Zentrierungsübung

Die Rakete landet

Dehnung und Kräftigung des gesamten Körpers, Stärkung der Stützkraft der Arme, Umkehrhaltung des Kopfes, deshalb bessere Durchblutung, Förderung der Aktivität und Konzentration.

Beginn wie bei „der Rakete“. Sich aus der Waagerechten weiter abwärts bewegen, bis die Hände den Boden oder den Hockerrand erreichen. Nun steht man auf einem Fuß und auf beiden Händen. Der Kopf ist zwischen den Armen, die Ferse ist der höchste Punkt. Das Standbein ist lang gestreckt und die Ferse am Boden, der Fuß ist leicht ausgedreht. Nach 3 Atemzügen das Bein langsam senken und die Rakete, mit dem anderen Bein, wiederholen.



Bei dieser Zentrierungsübung geht es um die Auseinandersetzung mit dem Gleichgewicht, wenn der Kopf nach unten hängt. Es wurde schon ausreichend geübt gerade zu stehen und das Gleichgewicht auf einem Bein zu halten. Jetzt geht die Blickrichtung, die ja stark bei der Orientierung des Gleichgewichtes mit hilft, nach unten und wir sehen alles auf dem Kopf. In hohem Maß muss Ihr Kind seine Aufmerksamkeit auf diese Bewegungsaufgabe lenken. Als Hilfe kann das Kind sich am Hocker unten festhalten, dann ist es auch möglich das Bein noch weiter in die Luft zu strecken.

Stunde 5

Material: Säckchen

Bislang haben wir immer auf unser Gleichgewicht geachtet und uns darauf konzentriert die Übungen harmonisch, in einen gut aufeinander abgestimmten Rhythmus durchzuführen. Heute legen wir einmal das Augenmerk auf die Atmung. Der Atem folgt den Bewegungen, somit ist der Körper immer genau nach den Erfordernissen versorgt. Wird der Bauchraum gedrückt und verkleinert, atmen wir aus. Geben wir dem Bauchraum Platz, kann die Luft wieder ungehindert einströmen.

Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten, Mobilisation der Rumpfmuskulatur und Stärkung der Extremitäten.

Übung 1

Vierfüßlerstand, den Rücken runden und auf die Fersen setzen. Gewicht nach vorne verlagern, auf die Hände stützen, den Rücken strecken, der Oberkörper bildet eine schiefe Ebene.

- ▶ Dehnung des großen Brustmuskels.
- ▶ Dehnung der Lendenwirbel- und Brustwirbelsäule.
- ▶ Förderung der koordinativen Fähigkeiten.

Diese Übung dient der Mobilisation des Rückens. Sie legt den Vergleich mit einer Katze, Hund oder Löwen nahe. Bei dieser Übung darf gebrüllt und gebellt werden, wenn man nach vorne in die Streckung kommt. Aber man ist ganz leise und ruhig, wenn es nach hinten in die Deckung geht. Versuchen Sie es einmal – dann werden Sie merken, wie die Atmung durch das Brüllen die Übung unterstützt.

Übung 2

Auf dem Hocker stehen. In jeder Hand ein Säckchen halten. Den Rumpf nach vorne beugen, sich langsam aufrichten und strecken. Dabei die Arme nach oben mitnehmen.

- ▶ Dehnung der Rückenmuskulatur im Bereich der Lendenwirbelsäule.
- ▶ Förderung der koordinativen Fähigkeiten.

Auch bei dieser Übung folgt die Atmung der Bewegung, mit der Beugung des Oberkörpers atme ich aus – mit der Aufrichtung strömt neuer Sauerstoff in meine Lungen.

Übung 3

Einen Fuß auf den Hocker stellen, den entgegengesetzten Arm auf Schulterhöhe heben. In jeder Hand ein Säckchen halten. Im Sprung Arm und Fuß wechseln.

- ▶ Kräftigung der Beinmuskulatur
- ▶ Förderung der Rhythmusfähigkeit

Diese Übung können Sie sehr gut am Fuß einer Treppe mit der ersten Treppenstufe durchführen. So können Sie prima in einen Wettstreit treten, mal sehen wer als erster erschöpft ist.

5. Zentrierungsübung

Der Adler

Fördert die Koordination und das Gleichgewichtsempfinden, hilft bei Schulterverspannungen, verbessert die Konzentration.

Hüftbreiter Stand, verlagern des Gewichts auf die linke Seite. Die Aufmerksamkeit in Richtung Boden lenken. Nun das rechte Bein um das Standbein winden. Es gelingt besser, wenn das Standbein leicht gebeugt ist. Jetzt den rechten auf den linken Arm legen und beide Arme umeinander winden, bis die Handflächen zueinander gedreht sind.



Diese Übung erfordert viel Elastizität und Konzentration.

Es winden sich immer die gleichen Seiten, also rechtes Bein und rechter Arm um das linke Bein und den linken Arm und umgekehrt. Bei dieser Übung werden Schultern und Hüften in ihrer Mobilität gefördert. Wichtig ist bei dieser Übung auch die Atmung.

Wenn ich mich zusammenfalte atme ich aus. Beim Wechsel nehme ich die Arme weit auseinander und atme tief wieder ein.

Stunde 6

Material: Säckchen

Wir haben heute die Mitte des Trainingsprogramms erreicht und Sie haben schon viel mit Ihrem Kind geübt. Es ist Zeit ein Bergfest zu feiern. Fällt Ihnen eine kleine Belohnung ein, die Sie gemeinsam genießen können?

Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten, Mobilisation und Dehnung der Rumpfmuskulatur Stärkung der Extremitäten.

Übung 1

In jeder Hand ein Säckchen. In aufrechtem Stand den Oberkörper mit nach oben gestrecktem Arm zur Seite neigen.

- ▶ Dehnung der querverlaufenden sowie der tiefen Bauchmuskeln.
- ▶ Förderung der Gleichgewichtsfähigkeit.

Bitte darauf achten, dass das Kind nicht in der Hüfte einknickt. Es hilft, wenn Sie vor dem Spiegel üben.

Übung 2

Auf dem Hocker stehen. Ein Säckchen liegt auf dem Kopf, ein Säckchen in einer Hand. Ein Bein anheben und das Säckchen darunter in die andere Hand übergeben.

- ▶ Förderung der Kopplungsfähigkeit.
- ▶ Förderung der Differenzierungsfähigkeit.

Es passiert ganz leicht, dass das Säckchen herunterfällt. Ihr Kind muss das Knie richtig gut anheben, dann klappt es besser.

Übung 3

Auf dem Rücken liegen. Die Beine sind angewinkelt, die Arme über dem Kopf, in jeder Hand ein Säckchen. Den Oberkörper langsam aufrollen und die Arme nach vorne schieben.

- ▶ Kräftigung der geraden Bauchmuskeln.
- ▶ Kräftigung der Oberarmmuskulatur.

Bitte immer wieder darauf hinweisen, erst den Bauch nach innen zu ziehen und dann mit der Aufrichtung zu beginnen. Wichtig ist auch die Atmung: Ihr Kind sollte versuchen ruhig und gleichmäßig auszuatmen, wenn es sich aufrichtet und die Luft wieder einströmen zu lassen, wenn es sich hinlegt.

6. Zentrierungsübung

Hand und Fuß

Verbesserung der Unabhängigkeit des Gleichgewichts von optischer Fokussierung, Unterstützung der Orientierung im Raum.

Hüftbreiter Stand, übertragen des Gewichtes auf das linke Bein. Die Aufmerksamkeit in Richtung Boden lenken. Jetzt das rechte Bein anwinkeln, das Knie mit der rechten Hand umschließen und zur rechten Seite führen. Bei sicherem Stand den Kopf zur linken Seite drehen.

3 Atemzüge verweilen. Das Bein zur Mitte führen, das Gewicht wieder auf beide Beine verteilen und dann die Seite wechseln.



Bei dieser Übung ist es unerwartet schwierig das Gleichgewicht zu halten. Das Drehen des Kopfes führt dazu, dass die Aufmerksamkeit auf das Standbein und in die Körpermitte gelenkt werden muss. Die Veränderung der Blickachse führt dazu, dass das Gleichgewicht instabil wird und das Bewusstsein für den Stand wächst.

Stunde 7

Material: Thera-Band

Heute hat Ihr Kind ein neues Trainingsgerät das „Thera-Band“ kennengelernt. Es ist geliebt und muss sorgfältig behandelt werden. Bitte suchen Sie eine Schachtel dafür, die das Band vor Licht und Luft schützt. Zur nächsten Trainingseinheit muss es wieder zurückgegeben werden. Das elastische Band wird seit vielen Jahren erfolgreich zum Muskelaufbau eingesetzt. Das Training gegen einen Widerstand fördert die Funktionen von Muskeln und Gelenken. Mit dem Thera-Band können gezielte Muskelgruppen angesprochen werden. Besonders im Sitzen kann es kaum zu Fehlbelastungen kommen. Bitte achten sie darauf, dass das Thera-Band ausschließlich für die Übungen eingesetzt wird.

Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten, Stärkung der Extremitäten, Kräftigung und Dehnung des Schultergürtels.

Übung 1

Auf dem Hocker sitzen. Das Thera-Band um die Taille legen und rechts und links an den Enden fassen. Die Arme nach vorne strecken, das Thera-Band straffen.

- ▶ Kräftigung der Armmuskulatur.
- ▶ Kräftigung der langen Rückenstrecker.

Wenn man aufgerichtet sitzt, fällt einem das Ziehen am leichtesten. Ihr Kind kann bei dieser Übung experimentieren, wie es am besten Kraft entwickeln kann.

Übung 2

Auf dem Hocker sitzen. Das Thera-Band der Länge nach auf den Rücken legen und eine Hand oben, eine Hand unten fassen. Das Thera-Band diagonal auseinander ziehen.

- ▶ Kräftigung der Ellenbogenstrecker.
- ▶ Kräftigung der Schulterblattstabilisatoren.

Versuchen Sie selber einmal wie gut es tut, wenn man sich streckt und reckt.

Übung 3

Auf dem Hocker und auf dem Theraband sitzen. Das Thera-Band über den Knien kreuzen. An den Enden fassen und auseinander ziehen.

- ▶ Kräftigung der Rücken und Schultermuskulatur.

Die Bewegung gleichmäßig und langsam durchführen, am Endpunkt einen kleinen Augenblick die Spannung halten und langsam lösen.

7. Zentrierungsübung

Die Krähe

Kräftigung des Oberkörpers, Stützkraft der Arme und des Schultergürtels. Verbesserung des Gleichgewichts und der Orientierung im Raum.

Füße nebeneinander stellen, die Fußspitzen leicht ausdrehen, in die Hocke gehen und die Hände vor dem Körper aufsetzen. Die Oberarme zwischen die Knie schieben und leicht nach außen drücken. Langsam das Körpergewicht auf die Hände verlagern, bis ein waagerechter Zustand erreicht ist. Dann versuchen die Zehenspitzen vom Boden zu lösen.



Diese Übung erfordert viel Mut. Ihr Kind hat in der Stunde die Tricks gelernt, wie man es schafft die Füße zu lösen. Zu beachten ist bei dieser Übung eine gleichmäßige Atmung. Für das Ausprobieren dieser Übung verdient Ihr Kind ein dickes Lob.

Stunde 8

Material: Stuhl

Bei der Wahl des Stuhles achten Sie bitte auf die Höhe der Sitzfläche. Wenn Ihr Kind vor dem Stuhl liegt, sollten die Unterschenkel im rechten Winkel auf der Sitzfläche abgelegt werden können.

Stärkung der schrägen Bauchmuskulatur, Mobilisation der Lendenwirbelsäule.

Übung 1

Ihr Kind liegt auf dem Rücken vor dem Stuhl. Die Beine liegen im rechten Winkel auf einem Stuhl. Den Kopf und die linke Schulter anheben und die gestreckten Arme an gegenüberliegenden Oberschenkel vorbeiführen.

► Kräftigung der schrägen Bauchmuskulatur.

Bitte achten Sie darauf, dass die Hüften liegen bleiben und nur der Oberkörper angehoben wird.

Übung 2

Ihr Kind steht hinter dem Stuhl. Es stützt sich mit den Armen auf den Stuhl. Ein Bein zur Standwaage nach hinten führen. Das gleiche Bein beugen, sich im Oberkörper runden. Wiederholungen mit dem gleichen Bein, dann wechseln.

► Dehnung der Rückenmuskulatur im Bereich Lendenwirbelsäule.

Bitte achten Sie darauf, dass die Hüfte nicht verdreht wird. Das gelingt, wenn die Fußspitze des gestreckten Beins nach unten zeigt.

Übung 3

Ihr Kind liegt auf dem Rücken vor dem Stuhl. Den Oberkörper aufrichten und mit den Händen nach hinten abstützen. Die Beine im rechten Winkel über einen Hocker führen, dabei in der Hüfte drehen.

► Kräftigung der schrägen Bauchmuskulatur.

Bei dieser Übung sollen die Hüfte, die Knie und die Füße zur Seite gedreht werden. Der Oberkörper bleibt aber in der Front zum Stuhl. Diese Verwringung ist für viele Kinder sehr schwer, klappt es nicht so gut, kann sich Ihr Kind auch hinlegen und die Arme auf Schulterhöhe seitlich ablegen.

8. Zentrierungsübung

Heute habt Ihr Kind eine besondere Zentrierungsübung gelernt. Sie besteht aus einer Abfolge mehrerer Übungen. Vorstellung dabei ist das Wachstum einer Blume, die Entwicklung durch das Jahr und das Ruhen des Samens in der Erde bis zum Erwachen im neuen Jahr. Geübt wird der Atemrhythmus in Verbindung mit der Bewegung.

Die Atemblume

Stell dir vor, dass ein Spross nach oben aus dem Keim wächst. **Dreh die Ellenbogen nach vorne, bis die Handrücken sich berühren, die Fingerspitzen zeigen nach unten. Den Oberkörper runden, sodass die Finger den Boden berühren.**

Die Knospe wächst der Sonne entgegen. **Zieh die Ellenbogen nach oben bis vor deine Körpermitte. Leg die Unterarme horizontal vor die Körpermitte, die Fingerspitzen schauen zueinander.**

Stell dir vor die Blume wird von der Sonne beschienen, die Knospe entfaltet ihre Blätter. **Löse die Fingerspitzen, öffne die Arme in einem sanften weiten Bogen und senke sie über die Seite. Die Hände treffen sich unter dem Bauchnabel.**

Stell dir vor, wie auf dem Blütengrund die Samen heranreifen. **Hebe die ineinander liegenden Hände nach oben, die Schultern bleiben gesenkt.**

Stell dir vor, wie die Samen sich lösen und rund um die Blume zur Erde sinken oder mit dem Wind in alle Richtungen geblasen werden. **Dreh die Handflächen nach unten und führe die Arme in einem großen Kreis auf deinen Rücken.**

Stell dir vor, wie die Blume im Herbst verwelkt und der Saft sich in die Wurzeln zurückzieht. Zurück zum neuen Keim. **Gleite an den Außen- und Rückseiten der Beine bis zu den Außenkanten der Füße.**

Bereits im Winter beginnt die Vorbereitung für ein neues Blumenleben. Nach der Wintersonnenwende beginnen die Säfte wieder zu steigen.

Stunde 9

Material: Ball oder Luftballon

Für die Übungen dieser Woche braucht Ihr Kind einen Ball oder einen Luftballon. Er hilft dabei nicht zu mogeln und die Beine immer in der Hüftbreite auseinander zu halten. Sicher gibt es auch eine kleine Ermüdung die Aufgaben täglich zu erledigen. Vielleicht finden Sie ja zur Motivation eine kleine Belohnung oder ein Freund macht das Training mit. Vielleicht kennt Ihr Trainer noch weitere Tipps.

Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten, Stärkung der gesamten Rumpfmuskulatur.

Übung 1

Auf dem Rücken liegen, einen Ball zwischen die Knie klemmen. Auf dem runden Rücken rückwärts rollen und wieder zurück.

- ▶ Dehnen der gesamten Rückenmuskulatur.

Diese Rollbewegung macht viel Spaß, braucht aber auch eine Menge Platz, achten Sie also darauf, dass nichts im Wege steht.

Übung 2

Gestreckt auf einer Seite liegen. Einen Ball zwischen die Beine klemmen. Die Beine gemeinsam vom Boden abheben.

- ▶ Kräftigung der Rumpfmuskulatur (Taille).

Legen sie eine Decke unter die Hüfte, damit der Druck nicht so groß ist und die Übung mit mehr Spaß durchgeführt wird. Wenn Ihr Kind umkippt, kann es sich nach vorne abstützen.

Übung 3

Auf dem Rücken liegen, die Beine senkrecht in die Luft heben und einen Ball zwischen die Füße klemmen. Den Oberkörper anheben und mit der Hand an den Ball fassen.

- ▶ Kräftigung der geraden und schrägen Bauchmuskulatur.

Die Bewegung sollte nicht ruckartig, sondern langsam ausgeführt werden.

Zentrierungsübung

Jetzt haben die Kinder schon viele Zentrierungsübungen gelernt. Am Ende der Stunde wiederholen wir jetzt immer gemeinsam die Atemblume. Lassen Sie sich diese Übung ruhig auch einmal zu Hause zeigen. Es empfiehlt sich dabei auf dem Hocker zu stehen. Bei einer Atemübung sollten die Fenster weit geöffnet sein.

Material: Thera-Band

Für die Übungen dieser Woche kommt Ihr ganzes Können zusammen. Das Thera-Band wird wieder sorgfältig behandelt und in seine Schachtel gelegt, wenn es nicht benutzt wird. Die Übungen sind uns bekannt, wir haben sie schon mit den Säcken oder dem Ball zwischen den Beinen kennengelernt.

Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten, Stärkung der gesamten Rumpfmuskulatur.**Übung 1**

Auf dem Rücken liegen, die Beine sind angewinkelt, die Arme über dem Kopf halten, das Thera-Band zwischen den Armen spannen. Den Oberkörper und die Arme leicht anheben.

- ▶ Kräftigung der geraden Bauchmuskeln.
- ▶ Kräftigung der Oberarmmuskulatur.

Darauf achten, dass der Bauch erst nach innen gezogen werden soll, ehe man sich leicht aufrichtet, der Blick geht diagonal zur Decke.

Übung 2

Im Strecksitz sitzen und das Thera-Band zwischen den ausgestreckten Armen spannen. Die Arme gestreckt nach hinten auf den Rücken führen und wieder zurück kommen.

- ▶ Kräftigung der geraden Bauchmuskeln.
- ▶ Kräftigung der Auswärtsdreher des Schultergelenks.

Das Sitzen mit gestreckten Beinen macht vielen Kinder Schwierigkeiten. Sie können die Übung etwas entschärfen, wenn Ihr Kind auf einem Kissen sitzt. Schwerpunkt der Übung ist die Aufrichtung im Rücken.

Übung 3

Auf dem Rücken liegen, die Beine senkrecht in die Luft heben und das Thera-Band über die Füße spannen. Den Oberkörper leicht anheben, dabei das Thera-Band auseinanderziehen.

- ▶ Kräftigung der geraden und schrägen Bauchmuskulatur.
- ▶ Kräftigung der Armmuskulatur.

Wie bei Übung 1: Darauf achten, dass der Bauch erst nach innen gezogen werden soll, ehe man sich leicht aufrichtet, der Blick geht diagonal zur Decke.

Stunde 11

Material: Säckchen

Dies ist unsere letzte Elterninformation. Ich hoffe, Sie sind so richtig in Trainingslaune, denn diese Woche können alle zeigen was in Ihnen steckt. Ziel dieser Woche ist, alle erworbenen Fähigkeiten und Kräfte zu mobilisieren. Sie werden feststellen, dass Ihnen und Ihrem Kind viele Übungen leichter fallen. Besonders gut gelingt die Koordination von Armen und Beinen. Bitte finden Sie die Zentrierungsübung, die Sie mit Ihrem Kind am häufigsten und erfolgreich eingesetzt haben. Also auf zum Endspurt. Viel Spaß dabei.

Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten, Stärkung der gesamten Rumpfmuskulatur.

Übung 1

Auf dem Bauch liegen. Die Arme nach vorne strecken und die Säckchen festhalten, den Oberkörper anheben, und die Säckchen in einer großen Armbewegung neben die Hüften führen. Die Handinnenflächen nach oben drehen.

- ▶ Kräftigung der Auswärtsdreher des Schultergelenks.
- ▶ Kräftigung der Schulterfixatoren.
- ▶ Kräftigung des großen Gesäßmuskels, des Rückenstreckers.

Der Kopf bleibt in der Verlängerung der Wirbelsäule.

Übung 2

Bauchlage, mit den Händen in Schulterbreite aufstützen und den Oberkörper anheben. Der Körper bildet eine schiefe Ebene bis zu den Knien, die Unterschenkel werden überkreuzt und angehoben (Liegestütz).

- ▶ Kräftigung der Rückenmuskulatur.
- ▶ Kräftigung der Schulter und Armmuskulatur.

Die Knie durch eine weiche Unterlage schützen.

Übung 3

Rückenlage, die Hände nach vorne gegen einen gedachten Widerstand stützen, ein Bein nach oben strecken. Dann den Oberkörper aufrichten, dadurch schieben sich die Hände an dem Bein vorbei.

- ▶ Kräftigung der geraden und schrägen Bauchmuskulatur.
- ▶ Kräftigung der Armmuskulatur.



Das Trainingsprogramm geschafft und wie geht es weiter für Sie und Ihr Kind?



AKTIV FÜR VEREINE –
STARK FÜR DIE
BILDUNG!

