



BALANCIEREN

1. auf stabilem Untergrund: Holzbalken
2. auf labilem Untergrund: Wackelbalken oder Seil

Beim Balancieren lotet man seine Grenzen aus und trainiert ganz nebenbei das Gleichgewicht. Dieses ist sowohl für die Orientierung im Raum, als auch für die Aufrechterhaltung des Körpers zuständig. Das Gleichgewicht ermöglicht, sich gegen die Schwerkraft zu bewegen und sich dabei zuverlässig und sicher zu fühlen.



STANDWAAGE AUF HOLZBALKEN

Die Standwaage gehört zu den funktionellen Ganzkörperübungen. Die Übung kräftigt sehr gezielt die Muskulatur am Po und an der Rückseite der Oberschenkel, aber auch den Rumpf und Rücken. Gleichzeitig fördert sie Koordination, Gleichgewicht und Ganzkörperstabilität.



AUSFÜHRUNG

1. In der Grundstellung stehen deine Füße etwa hüftbreit nebeneinander.
2. Atme ein und spann' die Muskulatur in Bauch, Po und Rücken an.
3. Beim Einatmen hebst du deine Arme fast ganz durchgestreckt seitlich bis auf Schulterhöhe an.
4. Gleichzeitig beugst du deinen Oberkörper nach vorne und hebst dein rechtes Bein fast ganz durchgestreckt an, bis es zum Standbein einen Winkel von ca. 90° Grad bildet.
5. Die Standwaage ist perfekt, wenn Kopf, Hals, Wirbelsäule und Bein eine gerade Linie parallel zum Boden bilden. Halte diese Position für 3 – 4 Sekunden.
6. Danach richtest du deinen Oberkörper wieder auf und setzt den Fuß ganz am Boden ab.
7. Wiederhole die Übung nun mit dem anderen Bein.

HIN & HER JUMPS

Der Jump ist eine Übung, die dazu dient, die Oberarme und den unteren Teil des Körpers zu trainieren – insbesondere die Gesäßmuskeln und die Beine.

AUSFÜHRUNG

1. Gib beide Hände auf den Balken.
2. Lehn dich mit dem Oberkörper nach vorne.
3. Stoß' dich mit geschlossenen Beinen kräftig ab und spring auf die andere Seite.
4. Spring mehrmals hin & her.



DIPS MIT HOLZBALKEN

Eine sehr effiziente Übung für die Armmuskulatur. Insbesondere der Oberarm wird dabei intensiv angesprochen. Gleichzeitig ist eine gute Ganzkörper-Koordination und Stabilität gefordert.

AUSFÜHRUNG

1. Setz' dich zunächst auf den vorderen Rand der Sitzfläche eines stabilen Holzbalkens.
2. Umfasse die Sitzfläche am vorderen Rand links und rechts neben deinem Gesäß fest mit den Händen, sodass der Handrücken nach vorne weist.
3. Streck' nun deine Beine aus und schiebe dein Gesäß vom Balken weg, sodass die Knie einen 90° Grad Winkel bilden.
4. Verlagere dabei dein Körpergewicht gleichmäßig auf Arme und Beine.
5. Beuge deine Arme, bis sie sich auf 90° Grad parallel zum Boden befinden und dein Po beinahe den Boden berührt.
6. Streck' die Arme dann wieder fast ganz durch und heb' gleichzeitig den Po auf Sitzhöhe an.



AFFENTANZ

Eine sehr gute Übung für die Armmuskulatur und die Griffkraft.

AUSFÜHRUNG

1. Hantle dich von einer Sprosse zur nächsten.
2. Wenn du es schaffst – auch wieder retour.



ÜBUNGEN FÜR KIDS
AM GAMSPARCOURS

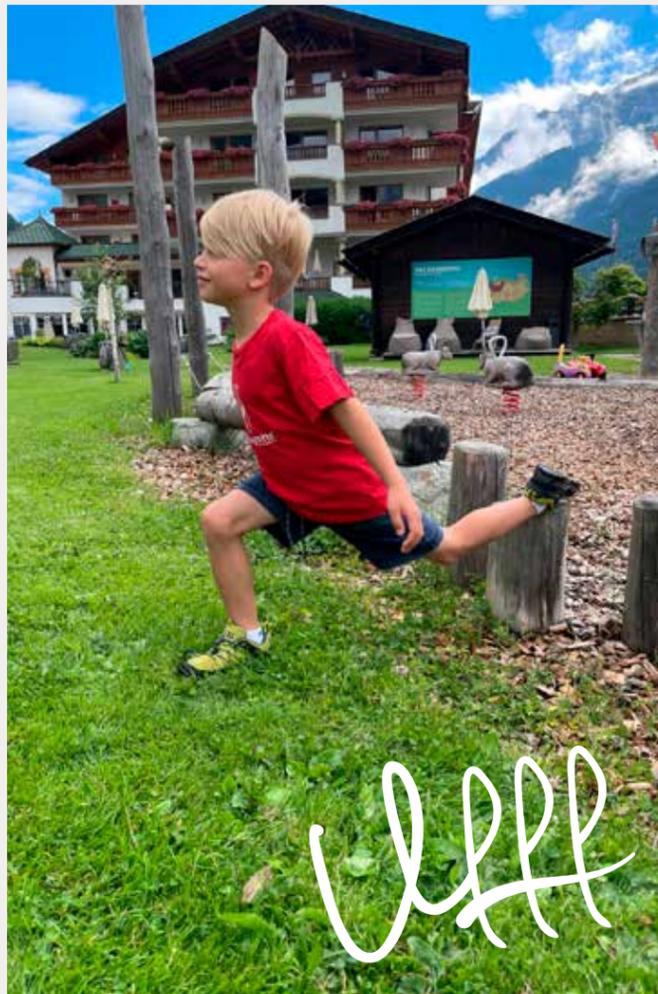


SPLIT SQUATS

Bei der Kniebeuge im Ausfallschritt baut man nicht nur eine gute Muskulatur an Beinen und Gesäß auf, sondern trainiert zugleich auch Koordination und Gleichgewicht.

AUSFÜHRUNG

1. Stütz' deine Hände in der Taille ab, die Ellbogen sind locker angewinkelt.
2. Bring' Spannung auf Bauch, Rücken und Po und mach' dann einen großen Ausfallschritt nach vorne, der hintere Fuß berührt den Boden nur mit dem Zehenspitzen.
3. Beuge nun das Knie des hinteren Standbeins bis zu einem Winkel von 90° Grad, das Knie berührt dabei fast den Boden.
4. Stemm' dich dann aus dieser Position wieder hoch in den Stand.



KLETTERN

Klettern führt bei Kindern zu einer besseren Selbstwahrnehmung – sowohl körperlich als auch mental. Beim Klettern lernen Kinder, dass sie Hindernisse durch eigene Körperkraft & Anstrengung überwinden können. Ist der Kletterversuch erfolgreich, kann dieses Erfolgserlebnis das Selbstbewusstsein stärken. Doch auch wenn das Klettern einmal missglückt, können Kinder daraus eine Lehre ziehen.

5 GUTE GRÜNDE, DIE FÜR'S KLETTERN SPRECHEN

- Es stärkt die Selbstwahrnehmung & das Selbstbewusstsein von Kindern.
- Eigene Grenzen erfahren & einschätzen.
- Klettern verbessert die Motorik.
- Geduld & Ausdauer wird belohnt – nicht nur beim Klettern.
- Fördert die Teamfähigkeit & das Vertrauen.

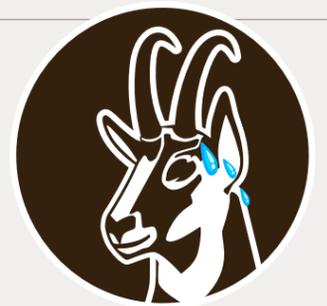


STEP UPS

Eine Übung, die die gesamte Beinmuskulatur, sowie Teile der Rumpfmuskulatur beansprucht. Der Schwerpunkt der Übung liegt dabei auf Gesäß und Oberschenkelrückseite. Step Ups können wahlweise mit Kurzhanteln, Langhantel oder als Konditionstraining nur mit dem eigenen Körpergewicht durchgeführt werden.

AUSFÜHRUNG

1. Platziere einen Fuß auf deinem Hilfsmittel.
2. Der andere Fuß bleibt dabei zunächst auf dem Boden.
3. Drücke dich langsam mit dem Bein nach oben, welches sich bereits auf dem Hilfsmittel befindet.
4. Dein Körper bleibt dabei gerade.
5. Es bewegen sich nur die Beine.



JUMPS

Der Jump ist eine Übung, die dazu dient, den unteren Teil des Körpers zu trainieren – insbesondere die Gesäßmuskeln und die Beine.

AUSFÜHRUNG

1. Starte in der tiefen Hocke.
2. Lehn' deinen Oberkörper leicht nach vorne.
3. Streck die Arme schräg am Körper nach hinten (wie ein Skispringer auf der Schanze).
4. Stoß' dich kraftvoll vom Boden ab.
5. Nütze den Schwung der Arme.
6. Lande möglichst weich auf dem Balken und federe den Sprung mit den Knien ab.