




## Übungsprogramm Unterstufe → 1. und 2.Klasse

Übungsbeschreibung	Kurzbezeichnung	Anzahl der Wiederholungen bzw. Zeit	Hinweise bei Durchführung
 <p>Stell dich auf Bein (hebe das andere an, Knie hoch). Stelle dich nun auf die Zehenspitzen, versuche das Gleichgewicht zu halten. Zusätzlich versuche dich groß zu machen und nach „Apfeln“ zu greifen. Wechsle danach das Bein.</p>	Apfelpflücker	5x jedes Bein	Spannung im Bauch und Rücken beibehalten
 <p>Stell dich hin und gehe leicht in die Knie. Hebe ein Bein und lege dieses über das Knie des Standbeines. Atme ruhig weiter! Wechsel das Bein. Versuche bei jedem Durchgang noch tiefer in die Knie zu gehen.</p>	Wackeldackel	5x jedes Bein	Gesäß nach unten „drücken“
 <p>Stelle einen Sessel vor dich und gehe einen Schritt nach hinten. Strecke dein Bein gerade (gestreckt) nach Hinten und beuge deinen Oberkörper nach vorne. Mit den Händen kannst du die Sessellehne fassen und dich stützen – versuche diese Position einige Sekunden zu halten.</p>	stehende Wage	5x jedes Bein	Spannung im unteren Rücken halten
 <p>Dieselbe Übung wie vorher nur ohne Stütze. Wenn du dir nicht sicher bist, stelle dir den Sessel zur Sicherheit in die Nähe.</p>	Standwage	3x jedes Bein	Spannung im unteren Rücken halten
 <p>Lege einen Radiergummi auf deinen Fuß, vorne auf deine Zehenspitzen. Hebe deinen Fuß an und versuche den Radiergummi mit deinem Fuß so zu werfen, dass du ihn mit den Händen Fangen kannst.</p>	Radiergummi-Artist	5-10 Versuche mit jedem Bein	Oberkörper gerade halten
 <p>Lege dir einen kleinen Gegenstand (z.B.: einen Radiergummi) auf den Kopf und versuche dich vom Stehen am Boden zu setzen ohne den Gegenstand zu verlieren.</p>	Anmutige König	insg. 10 Wiederholungen	halte den Kopf gerade
 <p>Stütze deine Hände auf die Stuhlkante ab und heben/senke dein Gesäß wie auf der Abbildung zu sehen ist. Drehe dich danach um stütze deine Hände auf die Kante – du befindest dich nun in der Liegestütz-Position.</p>	Die Pumpe	je nach Kraft pro Übung zwischen 10 und 15 Wiederholungen	Achte auf deinen unteren Rücken, Gesäß immer anspannen einen geraden Rücken behalten
 <p>Bitte für diese Übung deine Eltern um Hilfe. Stelle zwei Sessel in einem Abstand zueinander so auf, dass du nur deine Schulter und deine Füße auf den Sesselflächen sind. Spanne nun deinen Bauch und dein Gesäß fest an – du solltest gerade sein!</p>	Das Brett	Halte die Position für mind. 5 Sekunden Wiederhole diese Übung 5-10 mal	Unterer Rücken anspannen Sessel festhalten oder gegen ein Möbelstück fixieren damit diese nicht auseinander rutschen

## Übungsprogramm Unterstufe → 1. und 2.Klasse

	<p>Stelle dich gegen eine Wand. Lehne deinen Rücken gegen die Wand und rutsch mit den Füßen nach vor. Jetzt sitzt du in der Luft.</p>	<p>unsichtbare Stuhl</p>	<p>Halte die Position für mind. 10 Sekunden Wiederhole diese Übung 5-10 mal</p>	<p>achte auf rutschfeste Socken oder Schuhe</p>
	<p>Du brauchst 2 Bälle (oder gleich große ungefährliche Gegenstände). Wer jonglieren kann darf jetzt einige Runden jonglieren. Ansonsten beginnen wir zuerst mit folgenden Übungen</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nimm in jede Hand eine Ball und werfe die Bälle abwechselnd hoch. Ellbogen bleiben beim Körper.</li> <li>2. Wirf die Bälle gleichzeitig hoch und fange sie auch wieder.</li> <li>3. Nimm nur einen Ball und wirf diesen in einem Bogen zur anderen Hand.</li> <li>4. Nimm beide Bälle und versuche beide Bälle gleichzeitig in einem Bogen zur anderen Hand zu werfen und zu fangen.</li> <li>5. Weitere Schritte/Übungen findest du im Internet!</li> </ol>	<p>Jonglieren</p>	<p>Du solltest dir zwischen 5 und 10 Minuten Zeit nehmen.</p>	<p>lockere deine Schultern, verkrampten hilft nicht du musst locker bleiben</p>
<p>Lege dich auf Boden mit dem Rücken am Boden. Hebe deine Füße sodass du in der Hüfte und im Knie einen 90° Winkel hast (siehe Abbildung). Versuche dich nun im Kreis zu drehen. Zuerst nach links, dann nach rechts.</p>	<p>Der Käfer...</p> 	<p>Drehe doch 5x um 360° (ganze Drehung) in jede Richtung.</p>	<p>Arme liegen am Oberkörper auf. Verwende wenn möglich eine Matte.</p>	
<p>Dieselbe Übung allerdings in Liegestütz-Position. Zur Auswahl gestreckt (Füße am Boden) oder verkürzt (Knie am Boden). Knie oder Füße sind dein Fixpunkt und drehst dich mit den Händen im Kreis.</p>	<p>...hat sich umgedreht.</p>	<p>Drehe doch 5x um 360° (ganze Drehung) in jede Richtung.</p>	<p>Beachte die Spannung im Rücken. Gesäß hoch halten – kein Hohlkreuz!</p>	
<p><u>Dehnen:</u> Wähle selbstständig drei bis fünf Dehnübungen. Nimm jeden Tag andere Dehnübungen damit dir nicht langweilig wird.</p>				
<p><u>Entspannung:</u> Setze dich bequem hin, beide Füße sind am Boden und die Hände auf den Oberschenkeln. Du kannst die Augen schließen. Bleibe mit der Aufmerksamkeit ganz bei dir. Atme ruhig ein und aus und richte deine Aufmerksamkeit auf deine Herzgegend. Wenn du magst kannst du die Hand auf dein Herz legen. Bleib mit der Aufmerksamkeit ganz bei deinem Herzen und beginne in Gedanken über dein Herz ein- und wieder auszuatmen. Amte langsamer und tiefer als sonst → in etwas 3 Sekunden einatmen → kurz Atem anhalten → in 3 Sekunden wieder ausatmen. Bleibe mit den Gedanken bei der Atmung, nichts um dich ist jetzt wichtiger als deine Atmung. Nimm fünf tiefe Atemzüge, öffne die Augen, bewege dich, strecke und dehne dich und komm wieder ganz zurück. Danke fürs mitmachen!</p>				