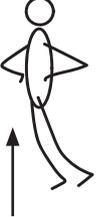
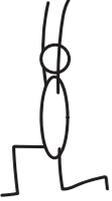


Fitnessprogramm

für Kinder ab 7 Jahren

Wärme dich unbedingt auf, bevor du mit dem Fitnessprogramm startest! Laufe einige Minuten auf der Stelle und mache danach 10 Hampelmänner. Übrigens mit Deiner Lieblingsmusik hüpfte es sich besser. Gut geeignet sind Songs mit 120-140 bpm!

 <p>1. Seitsprünge Stell Dich mit geschlossenen Füßen neben ein Seil und springe mit beiden Füßen seitwärts darüber. Halte 1 bis 2 Minuten durch!</p>	 <p>2. Einbeinstand Stell Dich mit einem Bein auf eine Markierung und bleibe eine Minute lang auf dem Bein stehen. Das andere Bein kannst Du dabei Richtung Brust ziehen und wieder strecken. Dann wechselst Du das Standbein.</p>	 <p>3. Ausfallschritt Stell Dich mit hüftbreit geöffneten Beinen hin. Mach einen großen Schritt nach vorne und geh in die Kniebeuge, danach das Bein wieder zurückstellen. Seitenwechsel. 10 bis 15x pro Seite.</p>
 <p>4. Liegestütz Leg Dich auf den Bauch, die Hände legst Du auf den Po. Setze Deine Hände unter den Schultern auf und drücke Dich vom Boden ab. Wie viele Liegestütz schaffst du? Unsere Empfehlung: Kinder bis 9 Jahre machen 6 Liegestütze, ab 10 Jahre 10 Liegestütz und ab 13 Jahre 15 Stück.</p>	 <p>5. Seitstütz mit Durchgreifen Mach einen seitlichen Liegestütz. Dabei drückst Du die Beine nach oben und führst den oberen Arm unter dem Körper durch (10x pro Seite).</p>	 <p>6. Rumpfhoben (Sit-ups) Leg Dich auf den Rücken. Klemm Deine Füße fest unter das Sofa oder dein Bett. Nimm die Hände an die Ohren und spanne Deinen Bauch an. Nun richte deinen Oberkörper auf, bis er die Knie berührt. Zähle, wie oft du es schaffst! Natürlich kann sich auch Dein Bruder oder Deine Schwester auf Deine Füße setzen.</p>
 <p>7. Trockenkrauln Leg Dich auf den Bauch. Spanne Deinen Bauch und Deinen Po ganz fest an und hebe den Oberkörper und die Beine an. Dein Blick geht nach unten auf den Boden! Mit gestreckten Armen und Beinen machst Du „Kraulbewegungen an Land“.</p>	 <p>8. Brücke mit Po-Senken Leg Dich auf den Rücken. Die Beine anziehen, Deine Fußsohlen stehen fest auf dem Boden. Arme rechts und links neben dem Körper. Mache eine Brücke rücklings. Senke Deinen Po ab und hebe ihn wieder an. Berühre dabei nicht den Boden. 10 bis 15 Wiederholungen.</p>	 <p>9. Standhochsprung Stell Dich mit geschlossenen Füßen aufrecht hin. Nun springe beidbeinig hoch und zieh Deine Füße dabei an. 10-20 Wiederholungen.</p>

10. Zum Schluss noch 2 Minuten locker Seilspringen oder durch die Gegend tanzen!

Und noch ein Tipp: Motiviere Deine Eltern und Geschwister, die Übungen mit Dir zusammen zu machen! In Gemeinschaft ist Sport gleich doppelt so Spaßig und ihr könnt euch anfeuern und gegenseitig unterstützen!

Viel Spaß!

SPORT-THIEME®

Schulsport · Vereinssport · Fitness · Therapie

Wir sind Ihr Team!

Sport-Thieme GmbH · 38367 Grasleben · www.sport-thieme.de
Tel. 053 57-18181 · Fax 053 57-18190 · info@sport-thieme.de