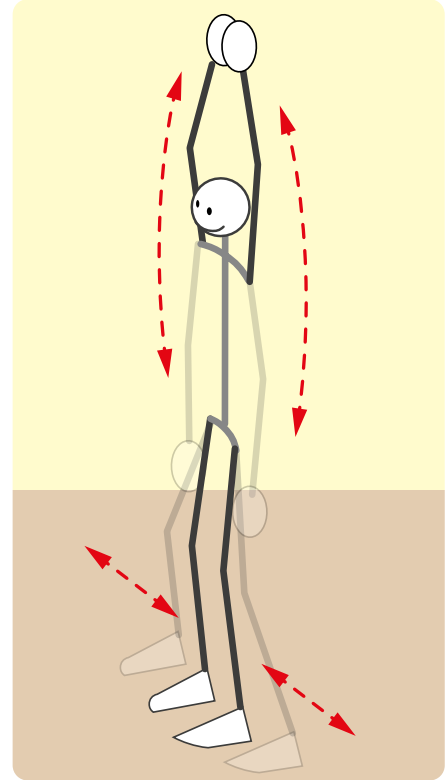
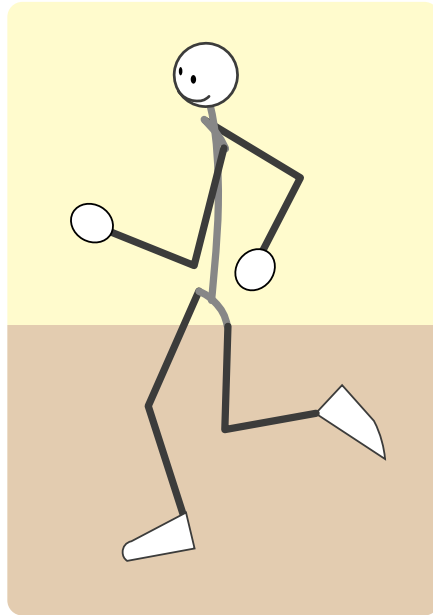


Fitnessprogramm

für Kinder ab 7 Jahren

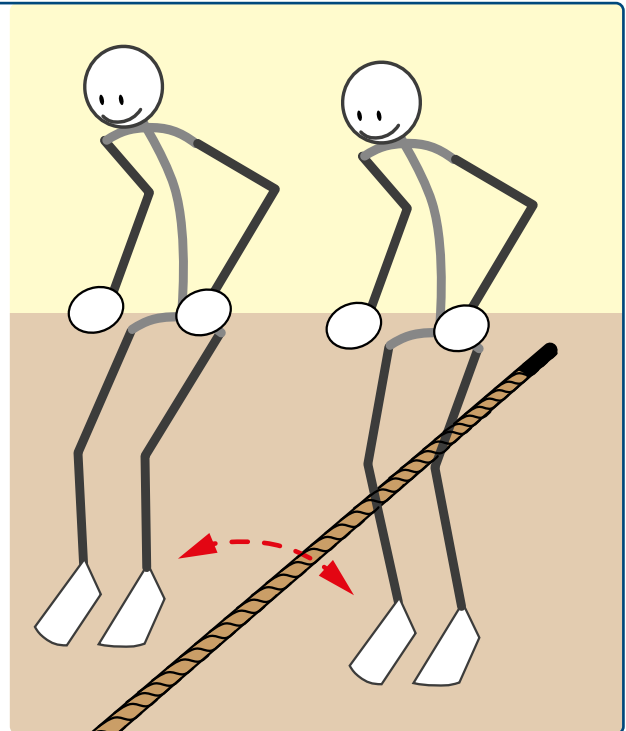
Wärme dich unbedingt auf, bevor du mit dem Fitnessprogramm startest!

- Laufe einige Minuten auf der Stelle
- Mache danach 10 Hampelmänner
- Übrigens: mit deiner Lieblingsmusik hüpfst es sich besser!
Gut geeignet sind Songs mit 120-140 bpm!



1. Seitsprünge

Stelle dich mit geschlossenen Füßen neben ein Seil und springe mit beiden Füßen seitwärts darüber. Halte 1 bis 2 Minuten durch!

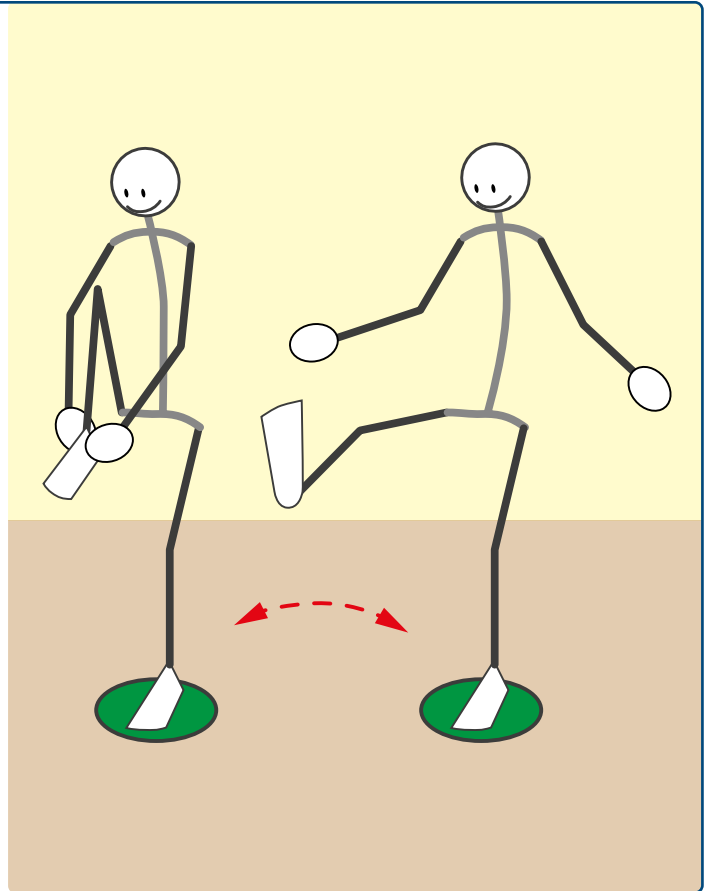


2. Einbeinstand

Stelle 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.

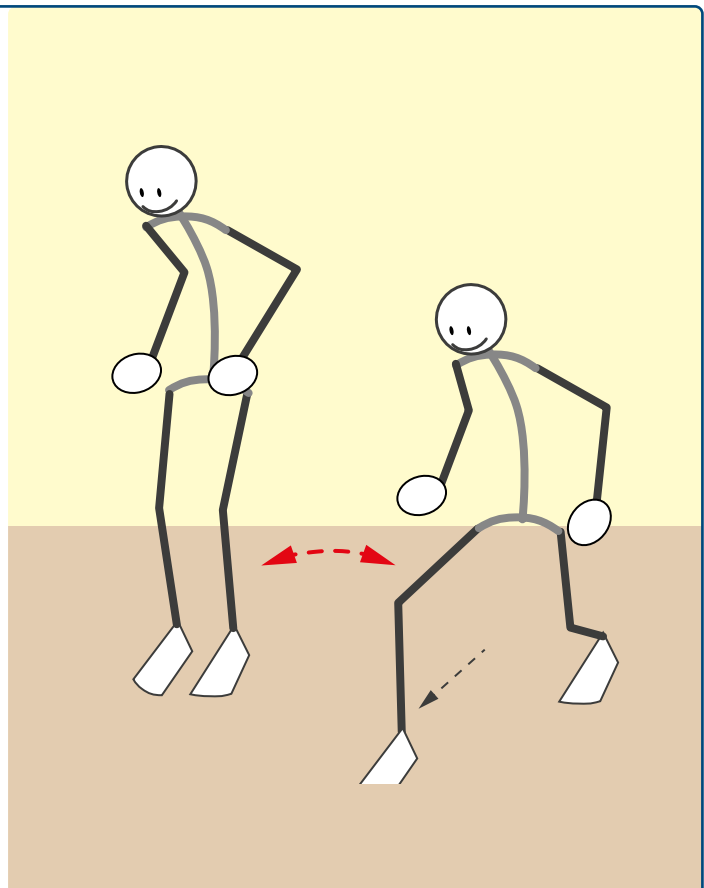


3. Ausfallschritt

Stelle dich mit hüftbreit geöffneten Beinen hin.

Mache einen großen Schritt nach vorne und gehe in die Kniebeuge, stelle danach das Bein wieder zurück.

10 bis 15x pro Seite.



4. Liegestütz

Lege dich auf den Bauch, die Hände legst du auf den Po.

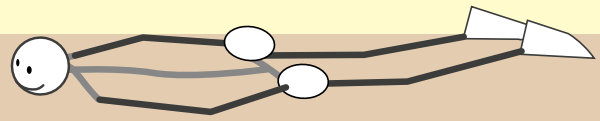
Setze deine Hände unter den Schultern auf und drücke dich vom Boden ab.

Wie viele Liegestütz schaffst du?

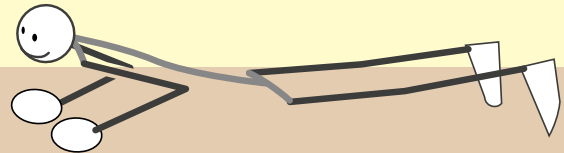
Unsere Empfehlung:

- Kinder bis 9 Jahre machen 6 Liegestütze
- ab 10 Jahre 10 Liegestütz
- ab 13 Jahre 15 Stück.

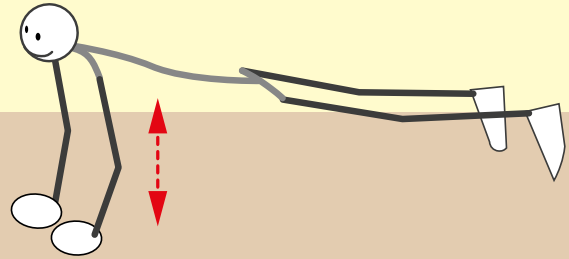
4.1



4.2



4.3

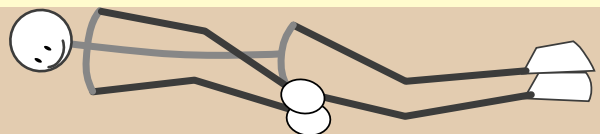


5. Seitstütz mit Durchgreifen

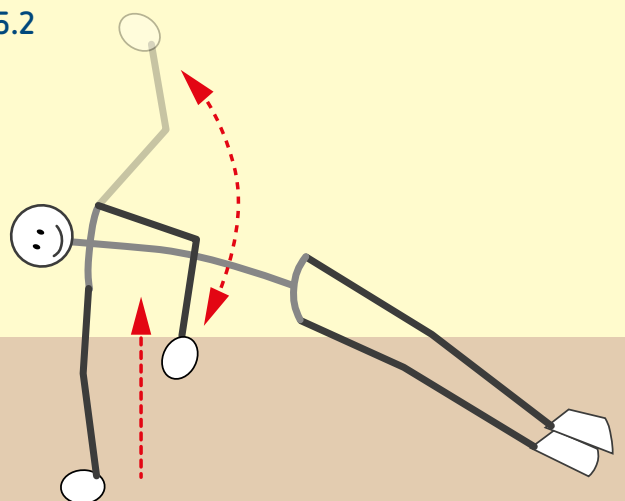
Mache einen seitlichen Liegestütz. Dabei drückst du die Beine nach oben und führst den oberen Arm unter dem Körper durch.

10x pro Seite.

5.1



5.2



6. Rumpfheben (Sit-ups)

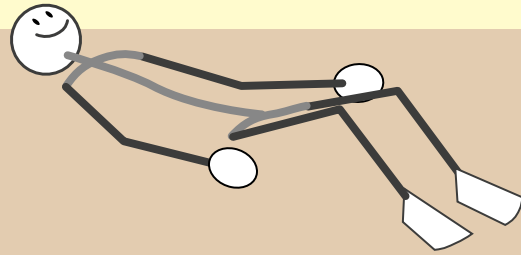
Lege dich auf den Rücken. Stelle deine Fußsohlen auf und drücke sie ganz fest gegen den Boden.

Nimm die Hände an die Ohren und spanne deinen Bauch an. Nun richte deinen Oberkörper auf, bis er die Knie berührt.

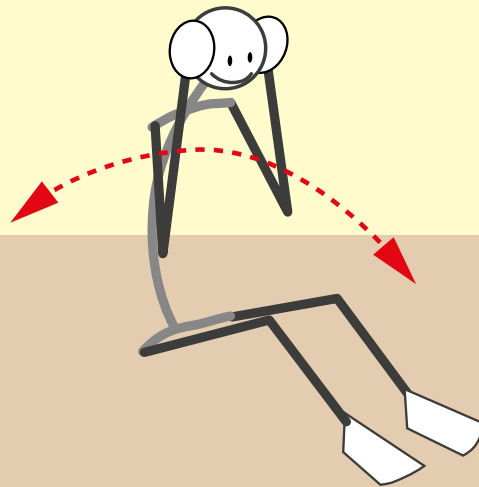
Zähle, wie oft du es schaffst!

Natürlich kann sich auch ein:e Trainingspartner:in auf deine Füße setzen.

6.1



6.2



6.3



7. Trockenkraulen

Lege dich auf den Bauch. Spanne deinen Bauch und deinen Po ganz fest an und hebe den Oberkörper und die Beine an.

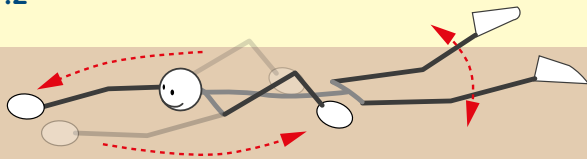
Dein Blick geht nach unten auf den Boden!

Mit gestreckten Armen und Beinen machst du „Kraulbewegungen an Land“.

7.1



7.2



8. Brücke mit Po-Senken

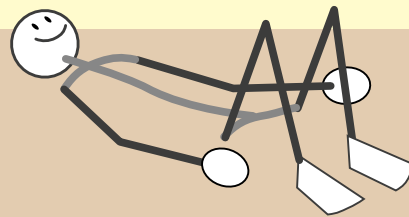
Lege dich auf den Rücken. Ziehe die Beine an, deine Fußsohlen stehen fest auf dem Boden. Die Arme sind rechts und links neben dem Körper.

Mache eine Brücke rücklings.

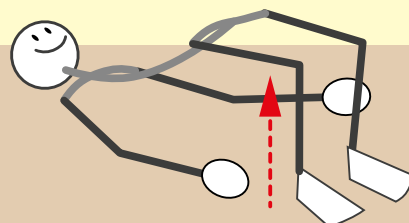
Senke deinen Po ab und hebe ihn wieder an. Berühre dabei nicht den Boden.

10–15 Wiederholungen.

8.1



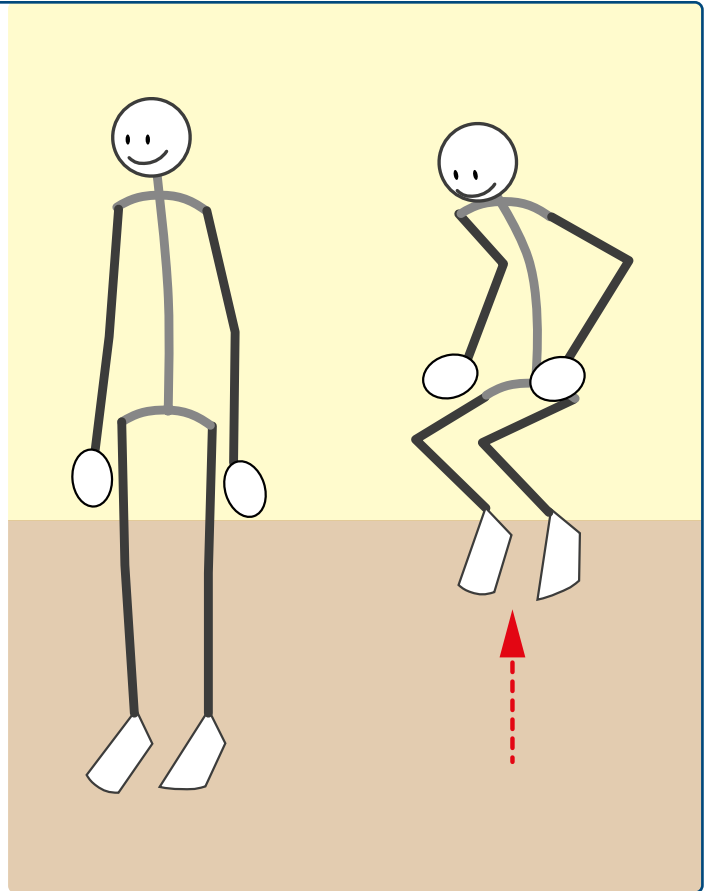
8.2



9. Standhochsprung

Stelle dich mit geschlossenen Füßen aufrecht hin. Nun springe beidbeinig hoch und zieh deine Füße dabei an.

10–20 Wiederholungen.



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

Und noch ein Tipp: Motiviere deine Mitschüler:innen und Freund:innen und Geschwister, die Übungen mit dir zusammen zu machen!

In Gemeinschaft macht Sport gleich doppelt soviel Spaß und ihr könnt euch anfeuern und gegenseitig unterstützen!

Viel Spaß!

