

OGS-Bewegungs-Programm



Bewegung ist wichtig!

Bewegung macht Spaß!

Bewegung hält fit!

Vor allem mit Nils!

Probiert es aus, es ist nicht schwer. Alles was ihr braucht ist ein klein wenig Platz und ein bisschen Ausdauer.

Jede Übung ist in mehrere Schwierigkeitsgrade aufgeteilt. Beginne am besten mit „Level 1“ und versuche jedes Mal ein bisschen mehr.

Und das aller wichtigste:

Viel Spaß!

- 1) **Hampelmann:** Öffne und schließe abwechselnd die Beine mit einer hüpfenden Bewegung. Gleichzeitig öffnest und schließt du die Hände abwechselnd über deinem Kopf und klatscht dabei automatisch in die Hände.

Level 1: 5 mal

Level 2: 10 mal

Level 3: 15 mal

Level 4: 20 mal



- 2) **Kniebeuge:** Stelle dich aufrecht hin, die Füße sollten schulterbreit auseinander sein. Dann beugst du die Knie und gehst dabei so tief wie möglich. Anschließend richtest du dich wieder auf.

Level 1: 5 mal

Level 2: 8 mal

Level 3: 12 mal

Level 4: 15 mal



- 3) **Seilspringen:** Nimm dir ein Springseil oder tu einfach so als würdest du ein Springseil in den Händen halten. Mache kreisende Bewegung mit den Armen, als würdest du das Seil schwenken. Gleichzeitig springe vom Boden ab, als würde das Seil unter dir durch schwingen.

Level 1: 8 mal

Level 2: 12 mal

Level 3: 18 mal

Level 4: 25 mal



- 4) **Kerze:** Lege dich auf den Rücken und strecke die Beine gerade in die Luft. Versuche nun mit den Händen deinen unteren Rücken anzuheben und deine Beine gestreckt zu halten.

Level 1: 15 Sekunden halten

Level 2: 20 Sekunden halten

Level 3: 25 Sekunden halten

Level 4: 30 Sekunden halten



- 5) **Knie heben:** Versuche auf der Stelle zu laufen und dabei jeweils die Knie so hoch wie möglich anzuheben.

Level 1: Insgesamt 10 mal

Level 2: Insgesamt 20 mal

Level 3: Insgesamt 30 mal

Level 4: Insgesamt 40 mal



- 6) **Liegestütze:** Lege dich auf den Bauch und drücke dich mit den Händen nach oben. Du kannst die Füße entweder aufstellen oder dich auf deine Knie stützen. Versuche nun die Arme immer wieder zu beugen und zu strecken.

Level 1: 5 mal

Level 2: 7 mal

Level 3: 9 mal

Level 4: 12 mal



- 7) **Auf der Stelle rennen:** Nimm die Arme angewinkelt neben den Körper und versuche so schnell wie möglich auf der Stelle zu rennen.

Level 1: 10 Sekunden

Level 2: 25 Sekunden

Level 3: 40 Sekunden

Level 4: 60 Sekunden



- 8) **Die Seiten dehnen:** Stell dich breitbeinig hin und lehne dich mit dem Oberkörper zu einer Seite. Dabei geht der Arm über den Kopf und du hast das Gefühl jemand zieht dich an dem Arm über die Seite. Den anderen Arm kannst du auf der Hüfte abstützen.

Level 1: 10 Sekunden pro Seite

Level 2: 15 Sekunden pro Seite

Level 3: 20 Sekunden pro Seite

Level 4: 30 Sekunden pro Seite



- 9) **Gleichgewichtsübung:** Versuche dich auf ein Bein zu stellen und die Handflächen über deinem Kopf zusammen zu führen. Wer es schafft kann dabei die Augen schließen.

Level 1: 10 Sekunden halten

Level 2: 15 Sekunden halten

Level 3: 20 Sekunden halten

Level 4: 30 Sekunden halten



10) Beine dehnen: Setze dich hin und Strecke ein Bein nach vorne aus. Das andere Bein bleibt angewinkelt. Versuche mit den Händen deinen Fuß zu berühren und halte diese Position für ein paar Sekunden. Versuche dabei den Rücken gerade zu halten.

Level 1: 10 Sekunden pro Bein

Level 2: 15 Sekunden pro Bein

Level 3: 20 Sekunden pro Bein

Level 3: 25 Sekunden pro Bein



11) Rücken dehnen: Lege dich auf den Bauch. Versuche nun deinen Oberkörper mit Hilfe deiner Arme hoch zu drücken. Achtung: Gehe nur so hoch, dass es nicht im Rücken schmerzt.

Level 1: 5 Sekunden halten

Level 2: 7 Sekunden halten

Level 3: 10 Sekunden halten

Level 4: 12 Sekunden halten



12) Oberschenkel dehnen: Stelle dich auf ein Bein, winkle das andere Bein an und halte es hinter deinem Körper fest. Versuche in dieser Position stehen zu bleiben.

Level 1: 8 Sekunden pro Bein

Level 2: 12 Sekunden pro Bein

Level 3: 16 Sekunden pro Bein

Level 4: 20 Sekunden pro Bein

