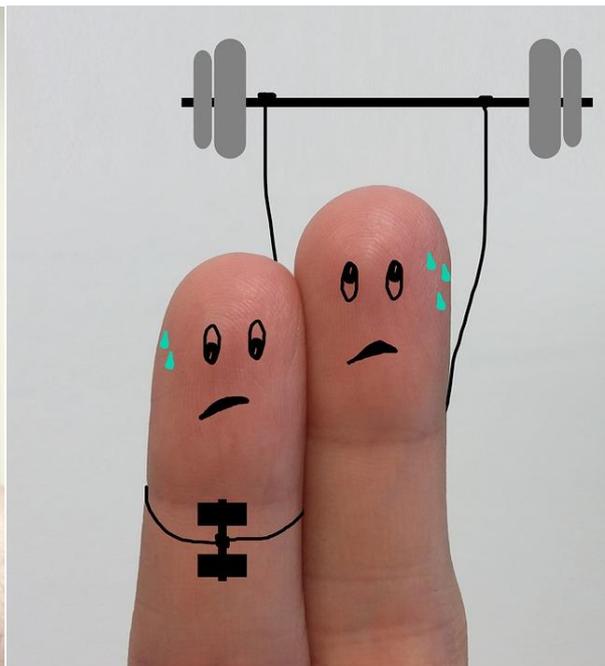


LIMA – Gesundheitsbaustein

Juni 2018 – Bewegung



© pixabay/xxolgaxx



© pixabay/ElisRiva

Kategorie: Bewegung

Ziel: Verbesserung der Kraft und Koordinationsfähigkeit

Methodik: Kraft- und Koordinationstraining,



Zuerst Smoothie
austrinken, und Wasser
einfüllen! 😊

Übung mit der Wasserflasche
Smoothie-Flaschen lassen sich
durch ihre Form gut halten. Mit
Leitungswasser gefüllt, haben sie
ein Gewicht von ca. 200 Gramm.
Die Übungen werden im Sitzen
durchgeführt.
Pro Übung 10 Wiederholungen.

Flasche in die rechte Hand, Arm
damit locker schwingen, vor und
zurück. Die gleiche Übung mit
dem linken Arm.



© pixabay/nubryntojano

© pixabay/creades



Flasche mit beiden Beinen zwischen die Knie klemmen und die Beine so leicht von der Unterlage wegheben. Flasche in die rechte Hand nehmen, Arme parallel zur Schulter anheben und nach vorne ziehen. Vor dem Körper die Flasche in die andere Hand übergeben. Arm wieder öffnen.

Flasche auf den Oberschenkel legen und mit Druck am Oberschenkel rollen. 5 x links und 5 x rechts. Flasche in die rechte Hand nehmen und dem Nachbarn/der Nachbarin nach rechts weiter geben. Mit der linken Hand annehmen, vor dem Körper in die rechte Hand nehmen usw. Wenn die Übung einige Male gut in der Runde gelaufen ist, stoppen, Seitenwechsel.



Ein Hut, ein Stock, ein Regenschirm ...



Und 1 und 2 und 3 und 4 und 5 und 6 und 7 und 8, ein Hut, ein Stock, ein Re-gen-schirm und vorwärts, rückwärts, seitwärts, Stopp.

Beim Aufzählen der Zahlen Schritte machen. Bei dem Wort „Hut“ mit der linken Hand über den Kopf greifen. Bei „Stock“ symbolisiert die rechte Hand das Halten eines Stockes. Bei „Regenschirm“ werden beide Hände über den Kopf gehalten. Bei vorwärts, rückwärts, seitwärts tippt man mit den Zehenspitzen einmal nach vor, nach hinten und zur Seite. Bei „Stopp“ mit geschlossenen Beinen stehen bleiben.



Alle Grafiken auf dieser Seite © pixabay/Open-Clipart-Vectors.