



.....
Vorname

Kinder bis 10 Jahre

(bitte kurzfassen; leserlich schreiben; notfalls Rückseite nutzen)

Außer **Fitness** benötigen wir etwas **Ausdauer**, **Gleichgewicht** und **Körperspannung**. Damit das in der trainingslosen Zeit nicht verloren geht, hier ein paar Übungen für **jeden** Tag. Wenn ihr die direkt nach dem Aufstehen macht, geht ihr mit mehr Energie in den Tag. **Gaaaanz wichtig**: Bitte auf genaue Ausführung achten!! Ihr könnt natürlich auch mehr machen. ☺

Übungen

- 1) **Zähneputzen mit 2 Schwierigkeiten**: mit eurer ‚zweitbesten‘ Hand (für die meisten also mit links) und nur auf einem Bein. Am nächsten Tag auf dem anderen Bein.
- 2) **20 Liegestützen**: Ausführung gerade wie ein Brett. Es soll in die Arme gehen. Nasenspitze berührt unten fast den Boden. Wer das auf den Füßen nicht schafft, geht auf die Knie, aber gerade bleiben! Beim Hochdrücken ausatmen.
- 3) **20 kurze Bauchaufzüge**: Auf den Rücken legen, Beine angewinkelt hoch und da lassen. Hände an den Kopf. Kopf berührt nicht den Boden. Ohne Schwung arbeiten! Danach zum Ausruhen ☺ in den
- 4) **Unterarmstütz**: Gerade wie ein Brett. Langsam bis 50 zählen. Gleichmäßig atmen. Nach 20 für **je 5 Zählzeiten** ein Bein anheben, danach Bein wechseln. Anschließend das Gleiche mit den Armen. Zum Schluss über Kreuz linker Arm + rechtes Bein anheben, dann rechter Arm + linkes Bein.

Thema Körper und Gehirn

- 5) Ein Muskel arbeitet nur durch Zusammenziehen. Damit er sich wieder lang machen kann, hat er einen Gegenspieler. Wie heißt a) das Fremdwort dafür und b) wie der Gegenspieler vom Bizeps?
a) b)
- 6) Welch beiden Körperfunktionen werden behindert (oder gestoppt), wenn ich jemanden würgen?
a) b)
- 7) An welcher Art von Gelenken lassen sich **Streckhebel** anwenden?
Nenne 3 Körperteile, wo Du diese Gelenkart findest!
a) b) c)
- 8) Warum soll man bei einem Gespräch mit einem Angreifer nicht ‚kein‘ und ‚nicht‘ verwenden, stattdessen Positivformulierungen? Tipp: Es hängt mit unserem Gehirn zusammen.
.....

Thema Verhalten

- 9) Der kleine Peter (8) hat versprochen nach einem Besuch bei seinem besten Freund um 19 Uhr zu Hause zu sein. Er hat nicht auf die Uhr geschaut und ist viel zu spät. Draußen wird es dunkel. Damit er Zeit spart, nimmt er die Abkürzung durch einen Park. Was rätst Du ihm?
Bitte auf Rückseite schreiben!
- 10) Kampfschrei: welche Effekte hat er? (mind. 3 nennen)

.....
.....