

# TRAININGSPLAN KINDERSPORT

## FÜR ZUHAUSE

### VORBEREITUNG

Such euch einen geeigneten Platz zum üben

Du brauchst: - Mama oder Papa und falls vorhanden Geschwister  
- einen Würfel

### WÜRFELSPIEL | WÜRFEL DICH FIT! – AUSDAUER



**MACHE 10 HAMPELMÄNNER.**



**LAUF IM SEITGALOPP EINMAL DURCH  
JEDEN RAUM BEI DIR ZUHAUSE.**



**5x LIEGESPRÜNGE** (LEG DICH AUF DEN BODEN,  
SPRING IN DIE HOCKE UND HÜPF DANN NACH OBEN.)



**BERÜHRE BEIM LAUFEN JEDE ZIMMERTÜR  
BEI DIR ZUHAUSE EINMAL.**



**LAUF IM HOPSERLAUF VON DEINEM  
ZIMMER BIS INS BADEZIMMER**



**HÜPF AUF EINEM BEIN VOM  
WOHNZIMMER BIS ZUR KÜCHE**

# TRAININGSPLAN KINDERSPORT

## FÜR ZUHAUSE

### VORBEREITUNG

Such euch einen geeigneten Platz zum üben

Du brauchst: - Mama oder Papa und falls vorhanden Geschwister  
- einen Würfel

### WÜRFELSPIEL | WÜRFEL DICH FIT! – YOGA



**\*DER HELD\*** MACHE EINEN AUSFALLSCHRITT NACH VORNE UND STRECKE DIE ARME NACH OBEN.



**\*DIE HEUSCHRECKE\*** LEG DICH MIT DEM BAUCH AUF DEN BODEN UND HEBE ARME UND BEINE VOM BODEN AB.



**\*DER BAUM\*** STELL DICH AUF EIN BEIN UND LEGE DEINE FUSSSOHLE AN DEINEN OBERSCHENKEL. DEINE ARME SIND NACH OBEN GESTRECKT.



**\*DIE KERZE\*** LEG DICH AUF DEN RÜCKEN UND STRECKE DIE BEINE NACH OBEN. BEUGE DANACH DEINE KNIE UND MACH DICH KLEIN (3x).



**\*DIE BRÜCKE\*** LEG DICH AUF DEN RÜCKEN, STELLE DIE BEINE ANGEWINKELT AUF (90°). HEBE LANGSAM BECKEN UND RÜCKEN AN UND LASSE ES WIEDER ABSINKEN (5x).



**\*DAS KIND\*** KNIE DICH AUF DEN BODEN UND SETZ DICH AUF DEINE FERSEN. LEG DEINE STIRN AUF DEM BODEN AB. DEINE ARME LIEGEN ENTSPANNT NEBEN DEM KOPF.