

# FAMILY WORKOUT

Seid Ihr alle schon warm (siehe Warm Up)? Habt Ihr Euren Proviant dabei? Heute wollen wir an den Fluss gehen, denn es ist ganz tolles Wetter draußen. Vielleicht können wir dort ein paar Tiere beobachten, schwimmen gehen...

Das Workout kann im Wohnzimmer stattfinden. Bei schönen Frühlingstemperaturen könnt Ihr es aber natürlich auch im Garten machen. Die ganz Abenteuerlustigen von Euch, gehen in den Wald ☺. Nehmt dann aber zwecks Bequemlichkeit bei einigen Übungen ein Schmutzhandtuch oder eine kleine Matte mit.

Die kleinen Kinder werden versuchen die Übungen ansatzweise mitzumachen (seid nicht zu streng mit Ihnen – das muss nicht optimal ausgeführt werden). Je größer die Kinder werden, desto mehr könnt Ihr den Wettkampfcharakter mit einfließen lassen (Wer schafft mehr Wiederholungen? Wer kann die Übung länger halten? Wer ist schneller?). Wir können ein kleines (HIIT) Training daraus machen. Versucht die Übungen 30 Sekunden durchzuhalten. Zwischen den Übungen könnt Ihr 10 Sekunden Pause machen (Ihr müsst Euren Kindern ja erklären, was als nächstes kommt). Die Fortgeschrittenen können sich auch auf 45 Sek. Training und 15 Sek. Pause steigern. Wenn Ihr merkt, dass Eure Kinder keine Lust mehr haben, könnt Ihr das Training abkürzen.

Wollt Ihr die Zeit stoppen? In jedem App Store gibt es dafür kostenlose „Tabata Timer“

Ich wünsche Euch viel Spaß dabei! Eure Simone B.

## WORKOUT NR. 1

### „WIR GEHEN AN DEN FLUSS“

Könnt Ihr es auch alle gar nicht mehr erwarten? Dann sprintet jetzt mal ganz schnell los. Wer sich im Zimmer oder kleinen Garten befindet, der macht jetzt ganz schnelle **Runnings/Triplings** auf der Stelle. Wer einen großen Garten hat, der kann auch ein paar Sprints einlegen. → 30 Sek – so schnell Ihr könnt...

... Puh geschafft... Ihr seid am Fluss angekommen und Euch ist so heiß. Jetzt dürft Ihr ins Wasser springen und zur Insel in der Mitte des Flusses schwimmen. D.h. Ihr legt Euch in Bauchlage auf den Boden. Die Zehen sind aufgestellt. Der Oberkörper wird leicht angehoben. Die Arme machen schöne **Brustschwimm** bewegungen. Die kleinen Kinder könnt Ihr jetzt auf Euren unteren Rücken nehmen. Die größeren können bestimmt schon mit schwimmen... → sauber und ordentlich



... Auf der Insel angekommen seht Ihr einen Frosch, der gerade Fliegen fängt. Wie macht denn dieser Frosch das? Er geht in die Hocke und springt dann in einem **Strecksprung** nach vorne oben → springt so hoch und weit wie Ihr könnt...



... Puh... so eine Fliegenjagd ist ganz schön anstrengend, jetzt müssen wir uns kurz ausruhen. Wir lassen uns daher ins (imaginäre) Gras fallen und legen uns erst einmal auf den Rücken. Die Arme liegen neben dem Körper. Die Füße sind aber auf dem Boden abgestellt und die Knie sind angewinkelt. Plötzlich landet etwas auf unserem Bauch. Es ist rund und etwas klitschig und kitzelt unseren Bauch. Damit es aufhört zu kitzeln müssen wir unseren Popo anheben, denn dadurch wird es in die Luft katapultiert. **Bridge**: Bauch und Po sind fest und das Becken wird maximal nach oben gesteckt. Das Ding fällt aber immer wieder auf unseren Bauch zurück. Somit strecken wir den Popo immer wieder in die Luft. Das Ding fühlt sich jetzt an wie eine Feder. Je weiter wir unseren Po nach oben strecken, desto höher fliegt es. Was kann das denn sein? Habt Ihr eine Idee? **Wem das zu einfach ist, der streckt ein Bein senkrecht nach oben. Und wenn die kleinen Kinder Lust haben, können Sie sie auch auf die Beckenknochen von den Eltern setzen. Der Rücken der Kinder liegt jetzt auf den Oberschenkeln der Eltern...**



Auf dem Bild sind die Füße auf der Mauer abgelegt. Ihr könnt sie aber gerne am Boden lassen.

... Jetzt haben wir uns genug „ausgeruht“ und Ihr steht wieder auf. Denn auf unserer Insel gibt es einen großen Berg. Ganz oben auf diesem Berg seht Ihr etwas Großes, Erfürchtiges. Es bewegt sich manchmal, dann ist es wieder ganz still. Was könnte das sein? Ihr wollt es herausfinden. Es gibt jedoch keinen Weg da hoch, daher klettern wir jetzt einfach die Felsen hoch. **Vielleicht habt Ihr in eurem Zimmer ja eine Kiste, ein Sofa, einen Tritt, o.ä. stehen. In der Natur gibt es vielleicht einen Stein, eine Treppe oder einen Baumstamm. Ihr steigt jetzt dieses „Gerät“ hoch. Die Kleinen sind vermutlich damit beschäftigt einfach hoch (und runter) zu steigen. Die Großen sollten einen „Step Up - Knee high“** daraus machen. → möglichst mit Tempo



... Als Ihr oben angekommen seid, entdeckt Ihr einen ganz großen Adler. Er hat riesige Flügel und als Ihr oben angekommen seid, fängt er an die Flügel zu bewegen und sich majestätisch in die Höhe zu bewegen. Die Eltern machen eine große **Side Squat**, d.h. die Füße sind weit geöffnet, Zehenspitzen schauen nach vorne. Linkes Knie ist angewinkelt, das rechte Bein ist gestreckt. Der Popo ist weit hinten. Die Arme (Flügel) sind zur Seite ausgestreckt. Ihr bewegt die Arme jetzt hoch und tief und dabei verlagert Ihr Euer Gewicht auf die rechte Seite (rechtes Knie angewinkelt – linkes Bein gestreckt). So fliegt Ihr hin und her. Die Kinder müssen die Side Squat nicht mitmachen, sondern können durch das Zimmer bewegen. Mit dem Adler fliegt Ihr eine Runde über die Insel und landet dann wieder ganz sanft auf diesem Berg...



... aber ihr wollt ja auch irgendwann mal wieder runter von diesem Berg. Nur wo ist denn ein Weg? Auf einmal springt etwas auf Euch zu. Er bleibt vor Euch stehen, winkt Euch zu und deutet Euch an mitzukommen. Es ist ein kleines **Äffchen**. Ihr folgt dem Affen daher, wie er über den Berg hüpf: Tiefe Kniebeuge. Arme werden in (Laufrichtung rechts) am Boden abgestellt. Dann springt ihr mit Euren Beinen nach rechts (ganz sanft landen) und bewegt Euch somit insgesamt nach rechts. Das Ganze geht dann auch nach links...



... Irgendwann bleibt das Äffchen stehen und zeigt den Berg hinunter. Jetzt entdeckt Ihr eine lange Rutsche. An der ganz viele Tierkinder gerade einen mega Spaß am runterrutschen haben. Das müsst Ihr jetzt auch ausprobieren. Ihr setzt Euch somit auf Euren Popo, nehmt die Arme und Beine nach oben (**Schwebesitz**) und dann geht es mit Vollkaracho den Berg hinunter. Wenn es um die Kurven geht könnt Ihr Euer Gewicht auch von der einen Popohälfte auf die andere verlagern.





... war das ein Spaß? Als Ihr unten angekommen seid, watschelt direkt vor Eurer Nase eine Entenfamilie an Euch vorbei. Sehen die nicht witzig aus, wie sie hin und her watscheln? Könnt Ihr das auch? **Entengang**. Wir sitzen hinten auf unseren Fersen und bewegen uns vorwärts... die Entenfamilie wird aber auch immer schneller...



... Oje, jetzt ist Mutter Ente in den Fluss gesprungen. Aber ein Junges hat furchtbare Angst zu schwimmen. Könnt Ihr eine Brücke machen, damit es zu seinen Geschwistern gelangt? **Plank**: Am besten Ihr macht die Plank gegenüber von einander, dann kann das Entchen einmal hoch und auf der anderen Seite wieder runter watscheln.



... Super gemacht! Aber auch wir wollen noch nicht wirklich ins Wasser, denn das ist an dieser Stelle des Flusses ziemlich aufgewühlt und gefährlich. Wir springen daher von Stein zu Stein. Die Kinder dürfen springen wie sie wollen, die Eltern sollten jetzt einen schönen **Skater Lunge** machen. Springt von rechts nach links und in der Mitte schön nach oben...



... Jetzt beobachten wir ein paar kleine Krabbeltierchen, die am Flussufer durch kleine Gänge und Unterführungen krabbeln. Ihr solltet unbedingt hinterher kriechen und schauen, was es da zu entdecken gibt. Dazu machen die Eltern eine schöne **Side-Plank**. Die kleinen Kinder können jetzt unten durch kriechen, die großen können mitmachen. Ihr solltet jede Seite eine Sequenz lang durchhalten. Erzählt Euren Eltern danach, was Ihr dabei alles entdeckt habt...



...Der Fluss ist an dieser Stelle jetzt wieder etwas ruhiger und wir wagen uns hinein. Diesmal **paddeln** wir aber ganz schnell zurück zur anderen Seite: **Bauchlage**. Arme und Beine bewegen sich ganz schnell auf und ab...



... Auf der anderen Seite des Flusses steht schon ein ganz flinkes Pferd, das uns ganz schnell zurück nach Hause bringen will. Wie macht dieses Pferd? Die Kinder galoppieren jetzt zurück nach Hause. Die Eltern machen noch ganz schnell die **Knie hoch** (Knee high).

... zu Hause angekommen. Sollten wir uns einmal kräftig ausschütteln und dehnen.

Super gemacht!

---

Eine ausführlichere Beschreibung zu einzelnen Übungen findet Ihr in meinen „Outdoor-HIIT“-Karten auf [www.svltu.de](http://www.svltu.de)

Wollt Ihr mehr zu den „Animal Moves“ wissen, dann schaut mal bei Google rein. Da gibt es die verschiedensten Erklärungen oder auch Videos dazu. Einfach das Stichwort „Animal Moves“ eingeben. Z.B. [www.menshealth.de/krafttraining/fit-werden-mit-animal-moves/](http://www.menshealth.de/krafttraining/fit-werden-mit-animal-moves/) Stand: 6.04.2020