

# FAMILY WORKOUT

Unsere Kinder sind alle zu Hause und wir sind oft den ganzen Tag damit beschäftigt etwas auf die Beine zu stellen, damit ihnen nicht langweilig wird. Ich selbst bin daher sehr dankbar um jede Anregung, wie man die lieben Kleinen auf Trapp hält damit sie auch täglich ihr Bewegungspensum erreichen. Daneben musste ich auch schon feststellen, dass die Zeit für mein eigenes Sportprogramm jetzt auch beschränkter ist. Mit meinem Family-Workout versuche ich beides zu verbinden: Das Kind ist in Bewegung und die Mama kommt auch ein bisschen auf Ihr Trainingspensum. Bei uns war es so, dass mein 2-Jähriger bei jeder Geschichte 1-2 Durchläufe gebraucht hat um zu schauen, was die Mama da macht. Danach hat er immer voll mitgemacht und weiß jetzt oft schon was als nächstes dran kommt. Ihr müsst daher am Anfang ein bisschen Geduld haben, dann kommt der Eifer von allein.

Wir haben uns ein paar Fantasiegeschichten überlegt. Ihr könnt diese einfach mitmachen, oder Ihr nehmt sie als Anregung Euch selbst etwas zu überlegen. 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 hüpf höher? Wer kann die Übung länger halten?).

Ich wünsche Euch auf jeden Fall viel Spaß dabei! Eure Simone B.

## WARM UP

### „WIR GEHEN AUF DIE APFELWIESE“

Nach dem Aufstehen sind wir meist noch sehr steif, daher müssen wir erst mal unsere Schultern lockern. Wir kreisen daher mit den Schultern, dann nehmen wir die Ellenbogen nach oben und kreisen weiter. Zum Schluss wird der gestreckte Arm gekreist. Ihr könnt es auch noch in die andere Richtung machen. Fühlt Ihr Euch fitter? Dann schütteln wir uns aus und machen uns...

...auf den Weg zur Apfelwiese. Dazu laufen wir schnell durch die Wohnung/den Garten. Am besten Ihr nehmt die Arme rechts und links dynamisch mit. Wer es gar nicht mehr aushalten kann, darf natürlich auch joggen... könnt Ihr die Apfelbäume schon sehen?...

... auf der Apfelwiese angekommen benötigen wir erst eine Leiter. Diese (imaginäre) Leiter wird an den höchsten Baum gestellt und dann müssen wir die Leiter hochsteigen. Dazu ziehen wir unsere Knie abwechselnd Richtung Brust (min. 90° Winkel). Der diagonale Arm wird dabei immer nach oben gestreckt: Rechtes Knie hoch – linker Arm gestreckt über den Kopf/linkes Knie hoch – rechter Arm gestreckt über den Kopf... Es ist eine ganz schön lange Leiter...



... in der Baumkrone angekommen, müssen wir die Äpfel pflücken. Dazu müssen wir uns immer ganz doll strecken. Zieht daher abwechselnd mit Eurem gestreckten Arm nach oben und geht dabei auf die Zehenspitzen. Ihr könnt dabei Eure Handgelenke auch drehen (rechts/links herum), damit die Äpfel auch runter gehen...



... dann steigen wir die Leiter wieder runter (Knie anziehen/Arme strecken)...

... sind bei Euch auch ein paar Äpfel auf den Boden gefallen? Die müssen wir jetzt noch aufheben. Aber wir wollen das ja „rückenschonend“ machen. D.h. wir machen das entweder mit der Windmühle, oder den Side Lunges...



... ach Du schreck, da kommt ein Bienenschwarm... Ihr müsst die Bienen abwehren, sonst essen sie unsere Äpfel weg...: Die Beine werden daher etwas mehr als Schulterbreit aufgestellt. Ihr dreht Eure Füße (Fußspitzen) nach links und nehmt Euren gestreckten rechten Arm zur linken Seite („Stop Ihr Bienen!“). Dann dreht Ihr Euch nach rechts. Der gestreckte linke Arm zeigt nach rechts. („Stop Ihr Bienen!“). Macht das ganze 8x nach rechts und 8x nach links. Manchmal kommen die Bienen dann diagonal von oben. Füße bleiben gleich, aber der gestreckte Arm zeigt diesmal diagonal nach oben (8x auf jeder Seite). Zum Schluss kommen die Bienen dann auch noch von oben (8x mit jeder Hand nach oben zeigen, diesmal bleiben die Füße stehen, Ihr geht nur auf die Zehenspitzen)... sind Eure Bienen weg, oder kommen Sie nochmal von rechts/links?...



... geschafft! Ich glaube, Ihr solltet Eure Äpfel schnell in Sicherheit bringen und auf den Wagen laden... Dazu nehmt Ihr die schweren Körbe vom Boden (Kniebeuge) und stellt Sie auf den Wagen.



... Puh, ist Euch auch warm geworden? Wenn nicht, solltet Ihr noch einen anderen Apfelbaum besteigen. Wollt Ihr vielleicht noch schnell einen (imaginären) Apfel einstecken, damit wir ihn verputzen können, wenn wir hunger bekommen? Wir haben nämlich noch keine Lust nach Hause zu gehen, sondern wollen heute noch unbedingt etwas erleben...

Schaut Euch dazu gerne die Family Workouts an...