

KIDS-FIT

ZU HAUSE IN BEWEGUNG

Übungen und Nachschlageinfos für Kinder und Eltern

- Viele Kinder können derzeit ihr Trainingseinheiten bei unseren Sportsektionen nicht wahrnehmen. Auch die Turnstunden in den Schulen gibt es nicht mehr. Deshalb werden die sportlichen Aktivitäten immer mehr vermisst.
- Um dem entgegenzuwirken und um Ihre Kinder weiterhin fit zu halten - damit sie sich wieder einmal so richtig auspowern können - hat die Sportunion Aschbach einige Übungen und Ideen für Sie zusammengestellt.
- Viel Spaß bei den Übungen!

Kräftigungsübungen

z.B. Sit-ups, Liegestütz, Kniebeugen, Hampelmann -> Kinder sollten ausschließlich mit ihrem Körpergewicht arbeiten (ohne Zusatzgewicht)

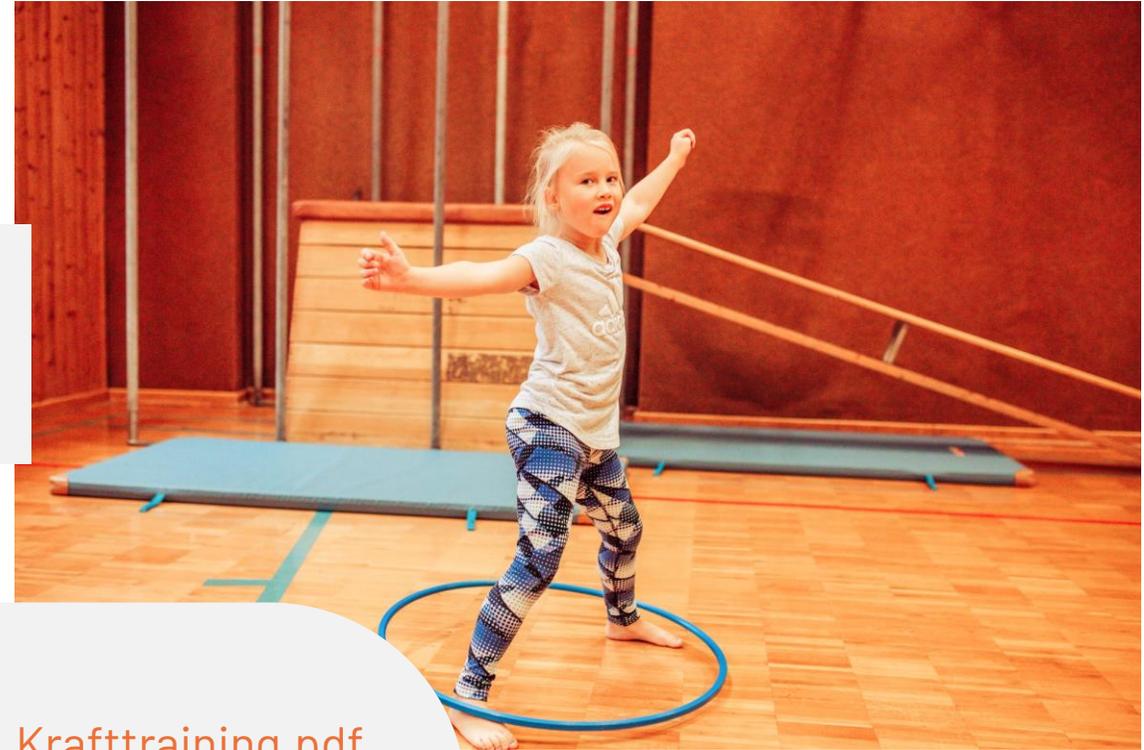


Übungen:

https://www.ttvn.de/content/downloads/Kindgerechtes_Krafttraining.pdf

<https://www.eltern.de/familie-urlaub/familienleben/sportuebungen-fuer-kinder>

<https://www.uebungen.ws/>



Kräftigungsübungen



Fußgymnastik:

<https://www.aignes.com/fitness/kinderturnen-fuesse.htm>

<https://www.leguano.eu/leguano/barfusschuhe-fuer-kinder/gesunde-kinderfuesse-10-uebungen>



Rückenschule:

<https://www.elternwissen.com/gesundheit/sport-fuer-kinder/art/tipp/bewegungsspiele-fuer-einen-gesunden-kinderruecken.html>



Kräftigungsübungen



Bewegungsgeschichte zum Mitmachen:

<https://www.youtube.com/watch?v=7lb0ml8MxTk>



Familienworkouts:

<https://www.youtube.com/watch?v=ENZhr94H7fw&list=PLbneaeJUL6q-aGoccXlrYf87FbIHqO6SG&index=6>



Koordination



- Balancieren drinnen und draußen
- Seilspringen
- Werfen/Fangen, Zielwerfen, Weitwurf
- Rolle vorwärts/rückwärts, Rad, Kopfstand



Sprünge (Leiter mit Krepp aufkleben oder Reifen, Seile verwenden)

<https://www.youtube.com/watch?v=hx8cdxW4VFk>

Outdoor



Parcours aufbauen oder aufzeichnen (Straßenkreiden)

<https://www.pinterest.at/pin/75505731238291458/>



Laufen und Fangspiele, Abschießspiele

<https://www.kikisweb.de/spielesammlung/fangspiele/fangspiele.htm>

<https://www.kikisweb.de/gruppen/ballspiele/ballspiele.htm>



Outdoor



Fußball, Radfahren, Inlineskaten



Tanzen (auch drinnen), Bewegungslieder
(<https://www.youtube.com/watch?v=iXFAunwnlxE>)



Entspannung & Yoga



<https://youtu.be/D7HzVY3ZkEI>

https://www.youtube.com/watch?v=TwPSAg_WLlg&feature=emb_rel_pause

<https://www.pinterest.at/pin/307652218296241437/>



<https://www.youtube.com/watch?v=arB6zR1QeWk>

<https://www.youtube.com/watch?v=fch1aBFe9sM>

<https://www.yogazeit.at/der-kleine-yogi-wie-tiere-horen/>

<https://arbeitsblaetter.stangl-taller.at/EMOTION/Angst-Entspannungsgeschichten.shtml>





VIEL SPASS BEI DEN ÜBUNGEN

WÜNSCHEN

TAMARA UND NANCY