

Kompaktprogramm 3

Etwa 4-5min Koordination zum warm werden; etwa 5min „Ausdauer“; etwa 5min Kräftigungsübungen + lockern

Wir benötigen: evtl. eine Wand, einen Stuhl, einen Ball oder Kissen

Koordination und Aufwärmung (ca. 4-5min):

1. Leicht auf der Stelle gehen, ich sage einen Oberbegriff z.B. **Sportarten** und der TN „antwortet“ mit 5 verschiedenen Sportarten
2. Knie mit anheben, ich sage **Politik** und hätte gerne 5 verschiedene Politiker
3. Gehen und nach vorne boxen, ich sage **Gesundheit** und hätte gerne 5 verschiedene Sachen, die gesund machen
4. Schuhplattler (Knie anheben und abwechselnd re Hand ans li Knie (und umgekehrt) und re Hand an den li Fuß (und umgekehrt), ich sage **Sänger** und hätte gerne 5 verschiedene Sänger
5. Wir machen den ½ Hampelmann immer abwechselnd, ich sage **Sportler** und hätte gerne 5 verschiedene Sportler
6. Wir schwingen mit dem re Bein vor/zurück und malen mit der li Hand Dreiecke, ich sage **Risikofaktoren Herz-Kreislauf** und ich hätte gerne 5 Risikofaktoren 😊
7. Wir schwingen mit dem li Bein vor/ zurück und malen mit der re Hand Dreiecke, ich sage **Blumen** und ich hätte gerne 5 Blumen

„Ausdauer“ (ca. 5min): „Spinning“ (Fahrrad fahren im Sitzen mit versch. Übungen 😊)

1. Sitzen und „gehen“ auf der Stelle
2. Sitzen und „gehen“ mit höheren Knien auf der Stelle -es geht bergauf!
3. Sitzen und „gehen“ mit höheren Knien auf der Stelle + Arme vw kreisen
4. Sitzen und „gehen“ auf der Stelle
5. Sitzen und „gehen“ auf der Stelle, nach 8 Schritten aufstehen, nach weiteren 8 Schritten hinsetzen, usw. – **VORSICHT – auf den Stuhl setzen!!!**
6. Sitzen und „gehen“ auf der Stelle
7. Sitzen und „gehen“ mit höheren Knien auf der Stelle -es geht wieder bergauf!
8. Sitzen und „gehen“ auf der Stelle, nach 4 Schritten aufstehen, nach weiteren 4 Schritten hinsetzen, usw
9. Sitzen und „gehen“ auf der Stelle

Kräftigung (ca. 5min):

1. Hüftbreiter Stand, leichte Knie-Beuge einnehmen, Ball zwischen Oberschenkel und Unterbauch klemmen, beide Arme waagrecht nach vorne, dann 1 Arm am Körper nach hinten ziehen (Hand öffnen) + Blick folgt der Hand, in fließender Bewegung beide Seiten abwechseln, jede Hand 15x
2. Stand mit Blick zur Wand, li Bein nach hinten/ unten strecken (ohne Bodenberührung) +re Arm waagrecht zur Seite (ohne Wandberührung), den re Arm 20x leicht/ schnell hoch/runter bewegen, Körperspannung behalten! Anschl. Re Bein mit li Arm 20x
3. Auf den Stuhl setzen, abwechselnd 1 Knie anziehen und beide Arme aktiv neben dem Knie nach vorne runterziehen, wieder aufrichten und Bein strecken, 15x jede Seite
4. Stand evtl. an der Wand, re Bein seitlich leicht abspreizen (das andere Bein leicht nach außen drehen), nun mit der re Hand außen auf den re Oberschenkel drücken, kurz halten, 12x und dann die andere Seite

Auslockern und dehnen