

Ein spielerisch leichter Einstieg in das Training für dich und deine Familie.

Die Übungsblätter aus unserem Downloadbereich helfen dir, die Übungen in diesem Trainingsplan zu verstehen und richtig umzusetzen.





Merk dir diese Übung. Du wirst sie öfters durchführen, denn das richtige Aufwärmen vor dem Training ist wichtig.

Dafür brauchst du ein elastisches Verbandsstück.

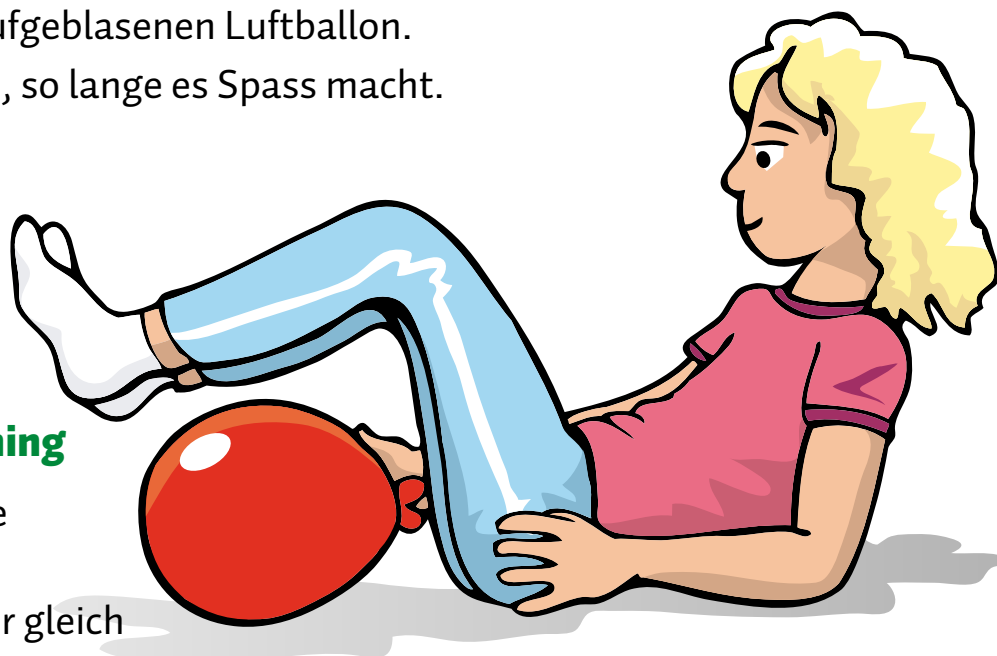
Wiederhole jede Durchführung 15 Mal.

Starte mit deinem Trainingsprogramm jeweils erst, wenn du dich mit dieser Übung richtig aufgewärmt hast. Du beugst so auch Verletzungen vor.



Luftballon-Pingpong

Diese Übung beansprucht deine ganze Körpermuskulatur. Dafür brauchst du den aufgeblasenen Luftballon. Mach diese Übung heute, so lange es Spass macht.



Luftballon-Bauchtraining

Diese Übung stärkt deine Bauchmuskeln. Den Ballon kannst du hier gleich nochmals nutzen. Wie viele Wiederholungen schaffst du?

Warm-up

Kannst du dich noch an diese Aufwärmübung erinnern? Wiederhole sie. Dein Gleichgewichtssinn und deine Geschicklichkeit ist heute gefragt.



Bücher balancieren

Wie gut ist dein Gleichgewicht? Hol dir dafür zwei bis drei Bücher aus deinem Regal oder Schrank. Wie lange kannst du die Bücher auf deinem Kopf balancieren?

Jonglieren

Deine Konzentration und deine Geschicklichkeit werden trainiert.

Suche dir einen Gegenstand zum Jonglieren. Drei Bälle oder drei Paar Socken?

Jongliere anhand des Übungsblatts so lange, bis du das Gefühl hast, besser zu werden.

Heute wird es musikalisch. Leg zum Aufwärmen motivierende Musik auf. Schüttele deine Arme, Beine, Hände und Füße locker zum Takt der Musik. Das Tanzen trainiert die Koordination und fördert deine Kreativität.



Family-Tanzchoreografie

Hast du Rhythmus im Blut? Leg deine Lieblingsmusik auf und versammle deine Familie zu einem gemeinsamen Tanz.

Studiert zusammen eine Tanzchoreografie ein und versucht, euch die verschiedenen Tanzschritte zu merken.



Warm-up

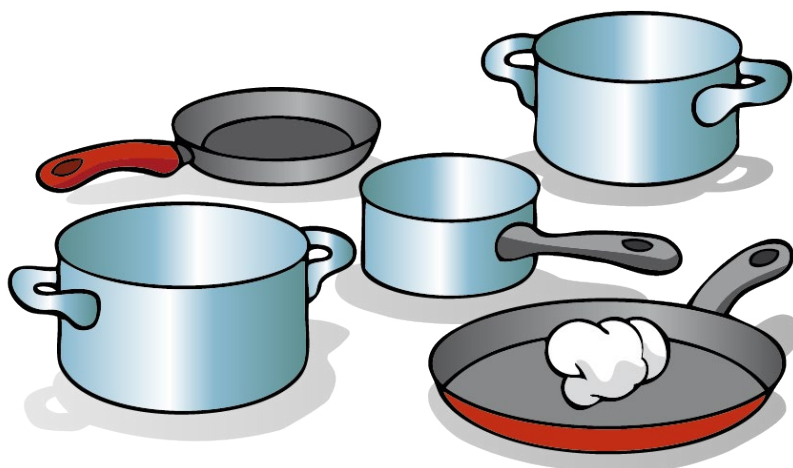
Führe das Aufwärmen mit jeweils 15 Wiederholungen durch.

Luftballon-Bauchtraining

Haben sich deine Bauchmuskeln vom Tag eins gut erholt?

Such dir einen Ballon in deiner Lieblingsfarbe aus und blase ihn auf.

Versuche heute, diese Übung 15 Mal zu wiederholen.



Zielwurf

Auf die Töpfe, fertig, zielen! Hol dir Töpfe und Pfannen aus der Küche und schnapp dir mehrere Paar Socken.

Wie lange dauert es, bis alle Socken in den Töpfen oder Pfannen gelandet sind?

Warm-up

Kannst du dich noch an die einstudierte Tanzchoreografie erinnern?

Tanz den Family-Tanz zehn Minuten lang durch.

Luftballon-Pingpong

Hast du den Ballon von gestern noch bereit?

Schaffst du es, 15 Minuten lang mit deinem Gegner die Übung durchzuspielen?



Limbo

Wie geht es dir? Bist du bereit für eine neue Übung?

Diese Übung macht zu zweit oder zu dritt am meisten Spass. Du kannst diese aber auch alleine machen.

Das Übungsblatt zeigt dir, wie das geht.

Wie tief kann der Besenstiel gehalten werden, damit du noch unten durch laufen kannst?

Teamgeist und Konzentration werden heute vor dem Mittagessen gestärkt.



Tischdeck-Stafettenlauf

Dazu braucht es deine ganze Familie. Je mehr Personen daran teilnehmen, desto lustiger wird es.

Legt in der Küche das Geschirr und die Trinkbecher bereit.

Wie lange hat es gedauert, bis der Tisch eingedeckt war?

Dieser Lauf hat dich bestimmt hungrig gemacht.

Einen guten Appetit!



Rückblick

Du hast dir eine Pause verdient. Wie wäre es mit einem Spaziergang mit deiner Familie? Erzählt euch von euren ersten Trainingserfahrungen.

Welche Übung hat dir am besten gefallen?