

Family Fit

Eltern von Kids haben (nehmen sich) oft keine Zeit für Sport bzw. warten während ihre Kids im Training sind. Gemeinsam sporteln ist die Devise.

Wie gestaltet man die gemeinsame Sport-Action für Mama, Papa und die Kids? Es geht nicht nur um Fitness, sondern auch um gemeinsame Erlebnisse und Spaß.

Im ersten Teil trainieren Jung und Alt gemeinsam mit dem eigenen Körpergewicht. Im zweiten Teil geht es in den Mama / Papa / Kind – Zirkel.

Zum Aufwärmen

|| Kommando Spiel

Alle Laufen durch die Halle, der Übungsleiter ruft Anweisungen. Die Anweisungen dürfen nur durchgeführt werden, wenn vorher das Wort „Kommando“ gerufen wird. Ruft der Übungsleiter z.B. „hinlegen“, ist die Aufgabe nicht auszuführen alle laufen weiter. Ruft der Übungsleiter jedoch „Kommando: hinlegen“, versuchen sich alle so schnell wie möglich auf den Boden zu legen.

Darauf achten, dass beim Aufwärmen der ganze Körper mobilisiert wird. Fußkreisen, Armkreisen, Hüftkreisen, ... sowie laufen und Spaß haben.

|| Verzögern und verstärken (was fürs Köpfchen)

Der Übungsleiter macht die Bewegung vor. Die Kinder machen die Bewegung „verzögert“ nach, sprich wenn der Übungsleiter die nächste Übung vormacht dann machen die Kids die vorherige Bewegung nach.

Die nachgemachte Bewegung wird auch noch verstärkt, d.h. macht der Übungsleiter kleine Kreise, machen die Kinder große Kreise nach.

Was bewege ich und wie ist die

Ausführung:

- Hände
- Arme
- Beine
- Einseitig
- Beidseitig
- Arm und Fuß diagonal,

Welche Bewegung führe ich aus:

- Kleine Kreise
- Kleine Auf- und Abbewegungen
- Kleine 8er Kreise
- Kleine Dreiecke

Teil 1 – Krafttraining

Übung Eltern	Übung Kinder	Story für Kids
Liegestützposition	Kinder krabbeln unten durch	Fahrt mit Auto durch Tunnel
T-Einbeiner (Standwaage)	T-Einbeiner (Standwaage)	Flieger steigt hoch zum Himmel
Fallschirmspringer	Fallschirmspringer	Fallschirmsprung, schweben in der Luft (geschlossener Fallschirm)
Seitlicher Ausfallschritt	Kinder laufen innen oder außen im Kreis	Fallschirm wird gezogen, Gleitflug zum Boden mit links rechts Kurven
Schiffchen	Seitlich rollen	Landung im Wasser

Teil 2 – Kinder-Power Spaß

1. Spiegel Boogie
2. Happy Feets in der Koordinationsleiter
3. „Frosch Party“ – Krabbeln, hüpfen, ...
4. Flotte Hände: Liegestützposition, versuchen die gegenüberliegenden Hände zu berühren
5. Samba, Rumba, Cha Cha Cha – Tanzen
6. Stampf und Klatsch
7. Schatten
8. Liegende Schaufensterpuppe formen
9. uvm.