

# Ihr 10-Minuten- Aerobic- Programm

Bevor Sie beginnen, wählen Sie eine Popmusik, die Ihnen gefällt und nach der Sie sich bewegen mögen. Sollten Sie die Möglichkeit haben, sich bei Ihrem Aerobic-Programm vor einen Spiegel zu stellen, können Sie zwischendurch Ihre Körperhaltung überprüfen.

**Ausgangsstellung** | Stand, die Füße hüftbreit auseinander, Ihr Rücken ist aufrecht, Bauch und Po sind fest, Sie atmen einige Male bewusst tief ein und aus, dann beginnen Sie.

**March** | Machen Sie acht Schritte am Platz, die Arme werden locker mitgenommen.

**Drei Mal march und tepp** | Sie machen drei Schritte vor, teppen dann mit dem Fuß vor, klatschen in die Hände, gehen drei Schritte zurück, teppen mit dem Fuß zurück, Hände klatschen beim Tepp. Acht Wiederholungen. | 1.

**Öffnen und schließen** | Gehen Sie in den Grätschstand und wieder zurück, Arme dynamisch mitnehmen. Acht Wiederholungen. | 2.

**Verlagern – side to side** | Sie sind im Grätschstand und verlagern Ihr Gewicht im Rhythmus der Musik von Seite zu Seite; jeweils den entsprechenden Arm nach oben strecken. Acht Wiederholungen. | 3.

**Step touch** | Aus der Verlagerung von Seite zu Seite wechseln Sie in den Step touch. Dabei ziehen Sie im Wechsel einen Fuß zum anderen heran; die Arme reach and pull. Sie führen die Arme nach vorn und ziehen Sie unter Muskelspannung zurück. Acht Wiederholungen. | 4.

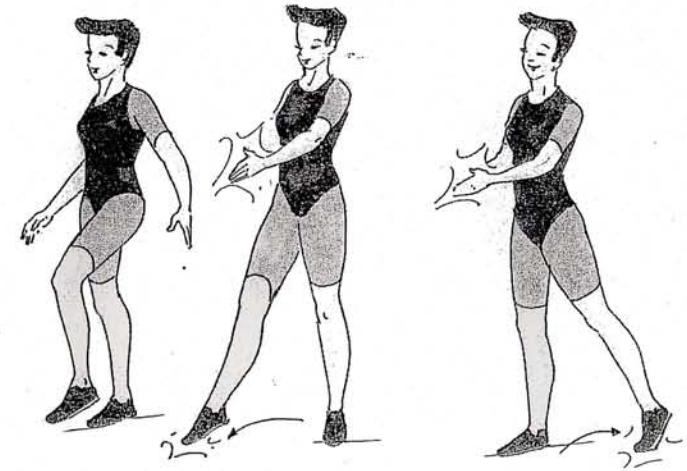
**Leg curl** | Vom Step touch wechseln Sie in Leg curl. Sie ziehen dabei die Ferse Richtung Po; die Arme unter leichter Muskelspannung beugen und strecken – Bizeps curl. Acht Wiederholungen. | 5.

**Wieder march** | Das gesamte Programm nun mit jeweils vier Wiederholungen, dann verkürzen auf zwei Wiederholungen; zum Schluss reduzieren auf eine Wiederholung.

**Cool down** | Acht Mal langsam march am Platz, bewusst ein- und ausatmen, acht kleine Step touch, wieder march und bewusst atmen, acht Mal tepp, mit den Fußspitzen im Wechsel vor tippen, noch einige Male bewusst ein- und ausatmen, das war Ihre Aerobic Lektion.

*Ihr Puls hat sich normalisiert. Um Ihre Pulsfrequenz zu kontrollieren, gibt es im Handel entsprechende Pulsuhren. Aber es geht auch einfacher: Nehmen Sie Ihren Mittel- und Ringfinger der rechten Hand und legen Sie die beiden Finger auf die Unterseite Ihres linken Unterarmes, ca. zehn Zentimeter in der Verlängerungslinie des Daumengelenkes. Hier fühlen Sie Ihren Pulsschlag. Zählen Sie die Schläge fünfzehn Sekunden lang und multiplizieren Sie mit vier. So haben Sie Ihre Pulsminutenfrequenz. Die durchschnittliche Pulsminutenfrequenz beim Erwachsenen liegt bei 60 bis 80 Schlägen Ruhepuls.*

| 1.



| 2.



| 3.



| 4.



| 5.



# Bewegungsübungen

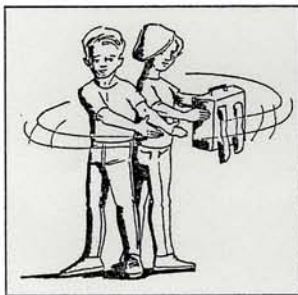
## Übungen mit Schultasche, Buch und Heft

### Springer



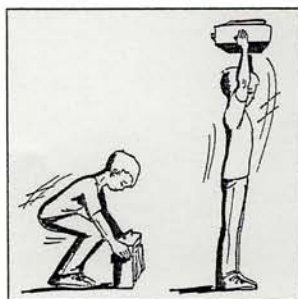
Stellt euren Tornister vor euch hin. Wer kann ihn seitlich überspringen, zwischenfedern und erneut überspringen?

### Kreisel



Bildet etwa gleichgroße Paare und stellt euch mit dem Rücken aneinander. Partner A gibt den Tornister mit fast gestreckten Armen an seinen Partner weiter. Dieser muss sich ihm natürlich etwas entgegendrehen, damit er den Tornister annehmen kann. Lasst so den Tornister um eure Oberkörper kreisen.

### Regenschirm



Bückt euch mit gebeugten Knien und geradem Rücken. Fasst eure Schultasche mit beiden Händen an den Schmalseiten und streckt die Arme mit dem Tornister hoch über den Kopf wie einen „Regenschirm“ (Kopf nicht ins Genick nehmen). Wer kann sich mit dem Tornister über Kopf hinsetzen und wieder aufstehen?

### Balanceakt



Lege dir ein Buch auf den Kopf und versuche, langsam durch den Klassenraum zu gehen, ohne dass das Buch hinunterfällt.

# Bewegungsübungen

## Übungen mit Schultasche, Buch und Heft

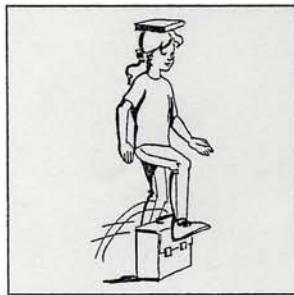
### Seiltänzer



Stelle dich zunächst mit leicht gegrätschten Beinen hin, hebe dann dein rechtes Knie an, so dass dein Oberschenkel gerade ist und versuche die Balance zu halten, ohne umzukippen.

Schaffst du es auch, wenn ein Buch auf deinem Knie liegt?

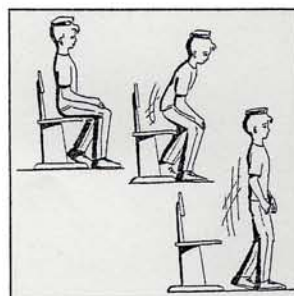
### Bergsteiger



Lege dir wieder ein Buch auf deinen Kopf und versuche, den vor dir stehenden Tornister zu übersteigen, ohne dass das Buch hinunterfällt.

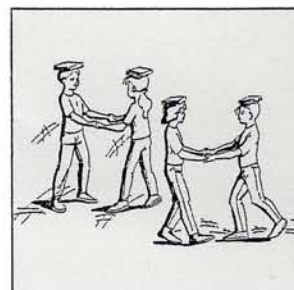
Schaffst du es auch hin und zurück?

### Konzentrationskünstler



Üben des richtigen Aufstehens und Hinsetzens. Sitz auf dem Stuhl. Lege dir ein Heft auf den Kopf. Mit den Füßen in die Schrittstellung gehen, beide Hände auf die Oberschenkel legen und mit geradem Rücken aufstehen. „Stelle dir vor, du willst das Heft nach oben wegschieben!“. Anschließend auf die gleiche Weise wieder hinsetzen.

### Partnerjonglage



Zu zweit. Beide Kinder legen sich ihr Buch auf den Kopf und fassen sich an beiden Händen. Geht nun vorsichtig seitwärts, ohne dass die Bücher vom Kopf fallen.

Schafft ihr es auch, wenn ein Kind vor- und das andere Kind langsam rückwärts geht?

# Bewegungsübungen

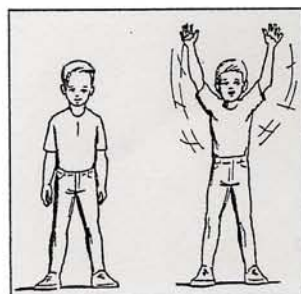
## Übungen zur Veränderung der Sitzposition

### Reitsitz



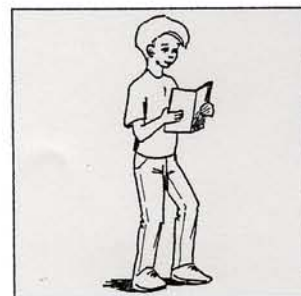
Sich „verkehrt“ auf den Stuhl setzen. Die Unterarme stützen sich auf der Lehne ab, der Rücken bleibt dabei gerade. Günstig ist es, wenn die Kinder ein Kissen auf der Lehne zum Abstützen benutzen.

### Streck- und Dehnübung



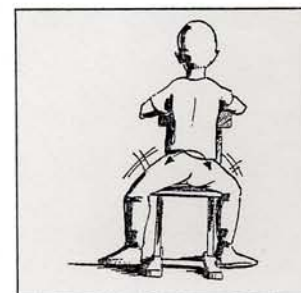
Im leichten Grätschstand beide Arme gestreckt nach oben führen, Kopfhaltung normal (nicht ins Genick nehmen), durch die Nase einatmen. Anschließend die Arme entspannt nach unten nehmen und dabei ausatmen. Drei- bis sechsmal wiederholen.

### Lesen im Stehen



Die Kinder nehmen einen bequemen Grätschstand mit leichter Kniebeuge ein und halten das Buch mit beiden Händen und angewinkelten Armen.

### Wackelpo



Sich mit leicht gegrätschten Füßen vorn auf die Sitzfläche des Stuhls setzen, die Hände stützen sich entspannt auf den Oberschenkeln ab. Schneller Sitzwechsel von der rechten auf die linke Gesäßhälfte, ohne den Stand der Füße zu verändern.

# Bewegungsübungen

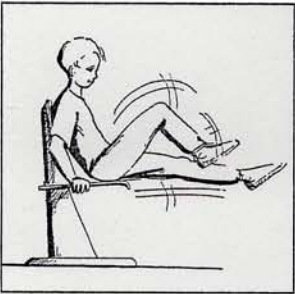
## Übungen an und mit Stühlen

### Laufen auf der Stelle



Halte dich in leichter Vorlage mit beiden Händen an der Stuhllehne fest und laufe „rhythmisch“ auf der Stelle.

### Radfahren im Sitz



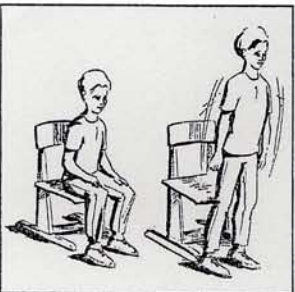
Setze dich auf den Stuhl und rutsche mit dem Gesäß nach vorn, lehne dich leicht an die Stuhllehne an und halte dich mit den Händen an den Seiten der Sitzfläche fest: „Radele vor- und rückwärts!“

### Fuß, Hand, Knie, Kopf, Rücken ... auf den Stuhl



Laufe oder hüpfе um den Stuhl. Die Lehrerin nennt ein Körperteil, z.B. „rechter Fuß“. Versuche, schnell mit dem genannten Körperteil die Sitzfläche des Stuhls zu berühren.

### Heiße Herdplatte

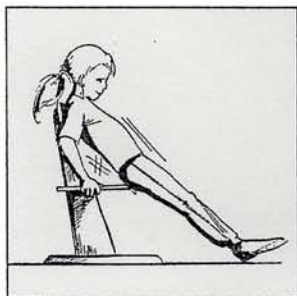


Schnelles Aufstehen und Wiederhinsetzen bei aufrechter Oberkörperhaltung. Stehe auf und setze dich wieder, ohne die Fußstellung zu verändern.

# Bewegungsübungen

## Übungen an und mit Stühlen

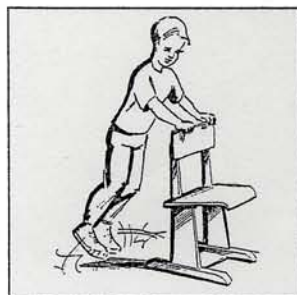
### Bauch nach oben



Setze dich auf den Stuhl, rutsche mit dem Gesäß und den Füßen etwas nach vorn und halte dich mit den Händen an den Seiten der Sitzfläche fest. Hebe nun deinen „Bauch“ nach oben, so dass der Körper fast gestreckt ist.

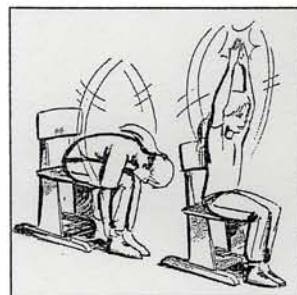
Das Kinn bleibt dabei auf der Brust – keine Hohlkreuzbildung!

### Schlussprünge hin und her



Halte dich mit leichter Vorlage mit beiden Händen an der Stuhllehne fest und springe mit geschlossenen Füßen rhythmisch hin und her.

### Handklatsch unten und oben



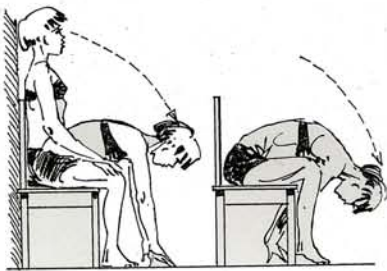
Setze dich mit geschlossenen Füßen aufrecht auf den Stuhl. Beuge deinen Oberkörper nach vorn und klatsche hinter den Waden in die Hände. Richte dich auf und klatsche über dem Kopf in die Hände. Versuche es rhythmisch.

### Strecken und Recken



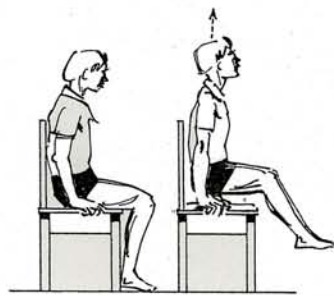
Setze dich auf den Stuhl, strecke und recke deine Arme und Beine gleichzeitig, so dass dein Körper in eine schräge Sitzhaltung gelangt.

Die Schultern befinden sich an der Stuhllehne, Kinn auf die Brust – keine Hohlkreuzbildung!

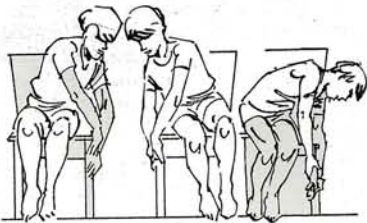


### I. Übungen im Sitzen

1. Vorbeugen des Oberkörpers, Hände berühren den Boden, aufrichten, den Rücken fest gegen die Lehne pressen, durchatmen.  
o wie weit können Sie mit den Händen unter der Sitzfläche auf dem Boden nach hinten greifen?



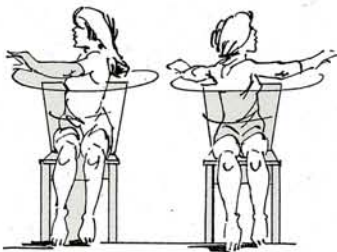
5. Wer kann sich mit beiden Händen vom Stuhl hochdrücken?



2. Seitbeugen des Oberkörpers, beide Hände greifen erst an das vordere linke Bein des Stuhles, dann das rechte Bein. o wie weit können Sie mit beiden Händen an dem Stuhlbein hinuntergreifen?  
o Kommen Sie bis zum Boden? – Dann probieren Sie diese Aufgabe doch mal am hinteren Stuhlbein.



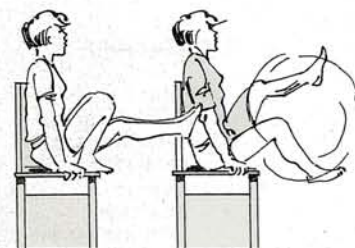
6. Vorlaufen in den Liegestütz rücklings und zurück zum Sitz.



3. Oberkörper nach links und rechts drehen, Arme in Seithalte.



7. Beide Beine befinden sich auf der linken Seite der Lehne; beide Beine über die Lehne heben und auf der rechten Seite absenken.



4. Beine anheben, in der Luft grätschen, auf dem Boden marschieren, in der Luft radfahren. o wer bringt die Fersen auf die Sitzfläche?  
o einzeln, zusammen, mit und ohne Hilfe durch die Hände.



8. Aufstehen, beide Hände bleiben an der Lehne.