

Übungen für Daheim und gegen die Langeweile!

Frag Deine Mutter oder Deinen Vater, ob sie Lust haben, mit dir diese Übungen auszuprobieren! Natürlich kannst du es auch mit einem Geschwister probieren. Wenn du willst, kannst du ein Foto von euch schiessen lassen und es mir schicken 😊

1. Übung



Bei dieser Übung ist es wichtig, dass die Schultern nicht hochgezogen werden und ihr die Arme streckt! Die untere Person kann zuerst auch auf einem Stuhl sitzen und dann langsam aufstehen.

2. Übung



Hier ist es hilfreich, wenn beim ersten Mal noch jemand danebensteht. Die untere Person (natürlich die Grössere...) sollte einen geraden Rücken machen. Also sag deinen Eltern, dass es keine Hängebrücke ist, sondern ein stabiler

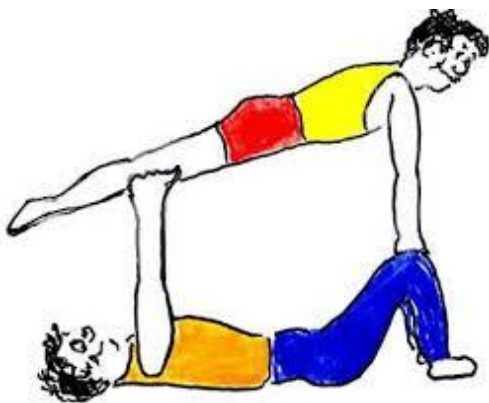
Vierfüsser. Übrigens kann man sehr gut Grimassen machen dabei. Dein Elternteil wird's nicht merken, ausser ihr machts vor dem Spiegel.

3. Übung



Den Flieger kennt ihr bestimmt! Lustig ist es, wenn die obere Person (also du...) versucht von dieser Position aus ins Sitzen zu kommen. Dafür muss die Untere sich die Unterschenkel der fliegenden Person schnappen und diese in die Sitzposition schieben.

4. Übung



Diese Übung klappt auch ganz gut mit einem Elternteil. Sag deinem Mami oder deinem Papi, sie sollen sich hinlegen, die Beine anwinkeln und nicht wackeln! Das Kind, als du, muss sich an den Knien festhalten, dann schiebt dich die erwachsene Person hoch. Du musst unbedingt die Arme gut strecken und dich gerade wie ein Brett machen. Wichtig an dieser Übung ist, dass deine Hände in

einer gerade Linie unter deinen Schultern sind. Ok? Wenn du stark genug bist (und das bist du ganz bestimmt!), dann darf die erwachsene Person eine Hand lösen und du kannst das freie Bein ein wenig mehr in die Höhe strecken.

5. Übung



Auch diese Übung klappt tatsächlich sehr gut mit einem Elternteil! Du musst Dich einfach gut an den Beinen festhalten und dann in eine gerade Stehposition kommen. Voraussetzung ist, dass der liegende Elternteil seine Arme stabil und ruhig hält, sonst wirds wackelig in der Höhe!

6. Übung



Ich schlage vor, dass ihr auch noch die Brücke übt. Es ist wichtig, dass du deinem Elternteil hilfst, sonst klappt das nicht! Am Besten hilfst du, indem du

sie bei den Schultern hältst und sie oder ihn hochziehst und aufpasst, dass sie nicht wieder zusammenkrachen. Du hingegen machst sie einfach zwei oder drei Mal, so wie wir sie immer üben.

7. Übung

Und jetzt noch ein kleiner Test zum Schluss. Ich nenne die Übung «Päcklitest». Für den Päcklitest musst du dich auf den Rücken legen und deine Beine fest umklammern. Die erwachsene Person muss jetzt versuchen, dich an den verschlungenen Armen vom Boden hochzuheben, ohne dass das Päckli (also du...) aufgeht. Viel Spass!

Ich wünsche Euch eine friedvolle und gesunde Zeit und freue mich, wenn wir uns wiedersehen!

Tamara