

## Ideen rund um das Thema *Bewegung*

Viel Spaß wünscht, das Kinder- und Stadtteilzentrum des SOS- Kinderdorfes e.V. in Stuttgart!

### **Entspannungs-Übungen**

Im Yoga geht es um bewusste Bewegungen und – besonders zu Beginn – um eine langsame Ausführung. Alles wird so geübt, wie es sich gut anfühlt. Was unangenehm ist, lieber beenden. Probieren sie ganz leichte Übungen gemeinsam mit Ihrem Kind aus! Gehen Sie auf eine Phantasiereise mit Ihrem Kind durch die Tier- und Pflanzenwelt...

Über den folgenden Link erhalten Sie Tipps und Tricks, wie sie Yoga mit ihrem Kind in ihrem Alltag integrieren können. Welche Übungen gibt es? Wie gehe ich an die Übungen heran und wie lange sollte man die Übungen (Asanas) machen? Zum ersten Ausprobieren leichter Übungen bekommen Sie hierüber hilfreiche Anleitung: Jetzt erstmal viel Spaß beim Lesen und Ausprobieren!

<https://www.geo.de/magazine/geo-wissen-gesundheit/204-rtkl-bewegung-die-besten-uebungen-fuer-eine-gesunde-kindheit> (G+J Medien GmbH, „Geo.de“)

Witzige Übungs-Ideen für Eltern-Kind-Yoga finden Sie unter diesem Link:

<https://www.yogaeasy.de/artikel/eltern-kind-yoga-asanas-fuer-dich-und-dein-kind> (Yoga Easy GmbH & Co. KG)

*Bei Tanz- und Auflockerungsübungen können wir Ihnen auch weiteren Input geben, sollten Sie Interesse haben. Auch falls Sie Fragen oder besonderes Interesse an weiteren Yoga-Übungen für Kinder haben, können Sie uns gerne schreiben: [josephine.holley@sos-kinderdorf.de](mailto:josephine.holley@sos-kinderdorf.de) und [daniela.krist@sos-kinderdorf.de](mailto:daniela.krist@sos-kinderdorf.de)*

### Kleine Lockerungs-Übungen

Tipp 1: Auch für Erwachsene während des Home-Office gut!

Tipp 2: Sie können Ihr Kind mit der Anleitung leiten, indem sie langsam und dem Tempo ihres Kindes entsprechend vorlesen oder sie machen parallel dazu gleich selbst mit.

## Übung 1: „Schnitzelklopfen“

Finde einen guten und sicheren Stand, indem du dich hüftbreit hinstellst. Balle deine Hände zu lockeren Fäusten. Du beginnst nun, deine rechte Oberschenkelseite sanft und locker mit der locker geballten Faust abzuklopfen, bis du ganz unten an deinen Zehen angekommen bist.

Nun klopfst du weiter, wieder zurück nach oben, jedoch auf deinem rechten Hinterbein bis zum Popo. Alle Muskeln wollen gelockert werden. Nun machst du das Gleiche auf der anderen Seite. Ganz in deinem eigenen Rhythmus. Sanft und locker. Auch die Arme und dein Bauch wollen aufgeweckt werden. Auch hier klopfst du dich langsam und locker ab. Wiederhole dies 3 mal pro Seite.

## Übung 2: „Nach dem Apfel greifen“

Du sitzt im Schneidersitz. In Zeitlupe stehst du ganz langsam auf. Oben im Stand angekommen, stellst du dich so hin, dass du einen guten und festen Stand hast. Du streckst nun deinen rechten Arm so gut es geht nach oben. Dann deinen linken Arm. Langsam wechselst du die Seite ab. Jedes mal, wenn du deine Arme streckst, denkst du an einen saftigen Apfel, den du versuchst, von einem Baum zu pflücken. Du kannst auch versuchen, dich auf die Zehenspitzen zu stellen während du nach einem Apfel greifst. Wiederhole diese Übung ein paar mal pro Seite. Dann setzt du dich wieder in den Schneidersitz: *Wie viele Äpfel hast du gepflückt? Wie sehen deine Äpfel aus und wie schmecken sie?*

## Übung 3: „Gummi“

Stelle dich hin, sodass du einen guten und festen Stand hast. Nun rollst du dich gaaaaanz laaaaaangsam mit deinem Oberkörper und den Armen voraus Richtung Boden und deiner Füße. Deine Beine sind gestreckt oder ganz leicht gebeugt, was sich besser anfühlt. Deine Beine sind ganz fest (*sie haben Wurzeln*) und bewegen sich nicht. Nur dein Oberkörper ist locker. Deine Arme schwingen langsam, wie wenn sie aus Gummi wären. Hin und her. Hin und her. Dein Oberkörper ist ganz beweglich und leicht. Die Beine ganz fest. Schwinge ein paar mal hin und her. Danach rollst du dich ganz langsam wieder nach oben.

## Übung 4: „Erwachen und Erstarren“

Ein Entspannungs-Spiel, welches man gut mit der ganzen Familie spielen kann. Alle sind erstarrt und wie eingefroren. Langsam wird Teil für Teil des Körpers lebendig und beginnt etwas zu wackeln. Es beginnt beim kleinsten Finger über die anderen Finger hin zur Hand, dem Arm, Oberkörper, Kopf, Hüfte, Beine, Füße. Zum Schluss ist alles gleichzeitig in alle Richtungen in Bewegung. Abschließend werden die Bewegungen wieder weniger. Nach und nach erstarrt der Körper wieder, bis zuletzt nur noch der kleine Finger wackelt. Hier kann ein Spiel-Moderator bestimmt werden, der nach und nach ansagt, welcher Körperteil sich bewegen soll, welcher als nächstes,...

### **Nützliche Links (Ideen, Mitmach-Videos, Infos) rund um das Thema Bewegung finden Sie außerdem hier:**

#### Work-Outs für Kinder und die ganze Familie

Andrea Bodor (Diplom Sportmanagerin und Personal Trainerin) bietet zusammen mit ihrem Sohn auf Youtube ein gezieltes Ganzkörpertraining zum Mitmachen an:

- ➔ 1. <https://www.youtube.com/watch?v=PQmX9wpvtkg>
- ➔ 2. <https://www.youtube.com/watch?v=ENZhr94H7fw>

#### Kennen Sie schon diese Bewegungs-App?

- ➔ <https://www.kinderturnstiftung-bw.de/kitu-app-gemeinsam-spielen-bewegen/>

#### Für die Fußballer gibt es hier tolle Tipps:

- ➔ [https://www.dfb.de/trainer/artikel/training-trotz-corona-die-technik-im-eigentraining-zuhause-verbessern-3141/?no\\_cache=1&fbclid=IwAR1Oy5CpXl2X7mxQtInytACMIIn8Gtu6fEgls8-eYkMzroM5vswleflBkw](https://www.dfb.de/trainer/artikel/training-trotz-corona-die-technik-im-eigentraining-zuhause-verbessern-3141/?no_cache=1&fbclid=IwAR1Oy5CpXl2X7mxQtInytACMIIn8Gtu6fEgls8-eYkMzroM5vswleflBkw)

Die Stadt Stuttgart hat ein paar schöne Bewegungs-Ideen für Sie gesammelt,  
sowohl für innen als auch vor dem Haus:

→ [https://youtu.be/4qbri\\_OOkSM](https://youtu.be/4qbri_OOkSM)

Tägliche Sportstunden des Alba-Vereins können hier abgerufen werden:

→ [https://www.youtube.com/watch?v=q8RI1VhxXbk&feature=emb\\_title](https://www.youtube.com/watch?v=q8RI1VhxXbk&feature=emb_title)

Eine Übersicht des gesamte Sportprogramms finden Sie hier:

→ <https://www.albaberlin.de/news/>