

SOS von Ort zu Ort!

Mobiles Familienzentrum



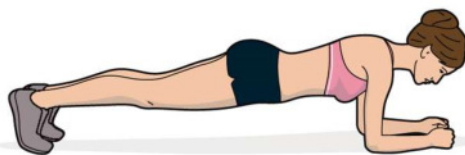
Wir bleiben Zuhause - Teil 9!

→ die Balance halten

Räume den Boden frei und klebe dir mit Malerkrepp einen mindestens 3m lange Strich auf den Fußboden. Stelle dir vor, dass diese Linie ein Seil in 4m Höhe ist. Es gibt kein Fangnetz. Du balancierst vorsichtig von einer Seite zur anderen und zurück. Hat es gut geklappt? Dann mache es nochmal. Wenn nicht, übe weiter.

Nun erhöhen wir den Schwierigkeitsgrad:

Lege dir ein Buch auf den Kopf, ohne festhalten. Und nun balanciere mit Buch auf dem Kopf über das „Seil“. Übrigens kannst du öfter mal ein Buch auf dem Kopf balancieren, das ist total gut für deine Körperhaltung! Lass dich filmen und schicke das Video den Großeltern!



www.fitforfun.de

→ Aktion Sommerkörper – mit Planks

Du kannst übrigens auch Unterarmstütz sagen.

Wie du es auch nennst, diese Übung geht ganz tief und kräftigt deinen gesamten Rumpf.

Wichtig ist, dass deine Haltung so aussieht, wie auf dem Bild. Lass dich gegebenenfalls korrigieren.

Spanne alles schön an, Po klemmen und Bauch einziehen.

Versuche beim ersten Mal 20-30 Sekunden zu halten.

Steigere es täglich um 10 Sekunden.

Als Familie könnt ihr auch einen Wettbewerb draus machen. Wer hält die Position am längsten?

→ Belohnt euch mit Pancakes!

Du verrührst 2 Eier, 2EL Zucker, 1Prise Salz, 200g Mehl, 200ml Milch, 1TL Backpulver.

Nun brätst du in der Pfanne eins nach dem anderen.

Hast du schon mal Ahornsirup dazu probiert?



Eure Ines Konzack,

Telefon: 0170 – 3758043

Koordinatorin

Mobiles Familienzentrum Amt Beetzsee

SOS-Kinderdorf Brandenburg
SOS von Ort zu Ort!
„Mobiles Familienzentrum
Amt Beetzsee“

Postanschrift:
Johannisburger Anger 2
14772 Brandenburg an der Havel

Telefon 0170 3758043
Telefax 03381 728549
kd-brandenburg@sos-kinderdorf.de