



Mit Kindern draußen Sport machen

von Kathrin und Carola

Bis wir uns das nächste Mal in der Turnhalle treffen können, wird wohl noch einige Zeit verstreichen. Deshalb geben wir euch heute ein paar Übungen aus der Turnhalle an die Hand, die ihr mit euren Eltern draußen machen könnt. Wir sind dafür in den Harburger Bergen hinter der HNT unterwegs gewesen. Ihr braucht eine gerade Fläche, einen Garten oder ein breiter Sandweg gehen auch, Baumwurzeln auf dem Weg (oder Kopfsteinpflaster oder notfalls Seile auf dem Boden) und eine Bank ohne Rückenlehne.

Bitte folgende Sachen beachten:

- festes Schuhwerk anziehen zum Rennen und Hüpfen
- Kleidung tragen in der ihr euch gut bewegen könnt, der Temperatur draußen angemessen
- Trinkflasche vorher auffüllen
- evtl. Sonnencreme, Pflaster

! Nach dem Spaziergang die Kinder unbedingt auf Zecken untersuchen!

Auch draußen beginnen wir damit uns aufzuwärmen. Die zwei Übungen wiederholen wir dreimal.

Knie hochziehen

Wir bleiben auf der Stelle und ziehen abwechselnd ein Knie an den Brustkorb, dass unterstützen wir mit den Armen, die wie beim Joggen seitlich am Körper bewegt werden. Passt auf, dass ihr euch nicht nach vorne krumm macht, der Rücken bleibt gerade und die Knie werden hochgezogen. Ihr könnt das entweder ganz schnell oder auch langsamer machen. Wir wollen 30 Sekunden durchhalten.



10 Froschsprünge

Wir fangen in der Hocke an, die Hände berühren den Boden. Wir stoßen uns mit den Händen ab, „entfalten“ uns nach oben und springen in den Strecksprung - Arme sind nach oben gereckt, die Knie und Füße gestreckt, wir machen uns so lang, wie wir können. Beim Landen gehen wir leicht in die Knie und landen auf den Zehenspitzen.

Start Stopp Lauf - mit Kommandos von Mama oder Papa



Kommandos
LOS
STOPP

Sucht euch eine übersichtliche Strecke, wir wollen starten und stoppen auf Kommando üben. Bei „LOS“ geben wir Vollgas und rennen los, bei „STOPP“ halten wir an berühren mit den Händen unsere Füße und gehen wieder weiter. Wer bei „STOPP“ weitergelaufen ist, muss sich einmal drehen oder einen Hampelmann machen. Die Kommandos wiederholen wir mindestens fünfmal.

Für größere Kinder gibt es die Variante, „LOS“ mit einem Klatschen zu verbinden, nur das ist das Kommando zum Loslaufen. Wer ohne das Klatschen losgelaufen ist, muss einmal im Kreis um den Ansager laufen.

Die Kommandos bleiben aber die Bewegung kann beliebig erweitert werden, mit Rückwärtslaufen, Seitgalopp, hüpfen, hinken, etc...



Balancieren

Wenn ihr im Wald unterwegs seid, sucht euch ein Wegstück mit großen Wurzeln. Wir balancieren von einer Wurzel zur anderen, ohne den Boden dazwischen zu berühren. Ihr könnt die Strecke auch gerne hin und zurück balancieren, evtl. schafft ihr es ja sogar rückwärts. Wer zwischendurch den Boden berührt, läuft zurück zum Beginn und startet nochmal.

Wenn ihr keinen Weg mit Wurzeln findet, sucht entweder

- ein Kopfsteinpflaster (schwieriger wird es, wenn wir nur rote Steine berühren)
- oder legt euch selber ein paar Seile auf den Boden im Garten

Hockwenden

In den Harburger Bergen gibt es immer wieder Bänke ohne Rückenlehnen oder ihr nutzt kleine Mauern, etc...

!WICHTIG: Guckt euch vorher die Absprungstelle und den Landplatz an, dass beide relativ eben sind und dort keine Stöcker oder Steine liegen!

Stellt euch seitlich neben die Bank, die Füße sind geschlossen, der Oberkörper mit geradem Rücken nach vorne gebeugt. Unterhalb der Schultern liegen die Hände auf der Bank, die Arme sind lang. Ihr geht leicht in die Knie, springt ab und mit geschlossenen Beinen über die Bank auf die andere Seite. Die Arme stützen euch, sie sind lang, die Hände bleiben an Ort und Stelle. Auf der anderen Seite geht ihr beim Landen leicht in die Knie, um die Landung abzufedern. Ihr könnt auch zu erst einmal nur auf die Bank rauf springen, anstelle gleich zur anderen Seite herüber. Passt auf, dass der Rücken lang ist, die Arme lang bleiben und die Beine und Füße geschlossen sind.



Wer schafft 10, 30, 50, 75, 100?

Rückwärts gehen

Wer schafft es, eine Minute lang den Weg rückwärts zurück zu legen, ohne vom Weg abzukommen oder umzufallen? Versucht nicht zu schummeln und euch beim Laufen nicht umzugucken, wer sich unsicher ist, bleibt kurz stehen, um sich zu orientieren und geht dann rückwärts weiter.



Baumstammrolle

Sucht euch eine Wiese oder einen Rasen, räumt sie frei und kontrolliert, dass dort keine Vogel- oder Hundekacke liegt.

Wir legen uns auf den Rücken, die Arme strecken wir, die Oberarme verdecken die Ohren, Bauch und Po sind angespannt, Beine, Knie und Füße gestreckt. In dieser Haltung bleiben wir und rollen uns dann, wie ein Baumstamm, über die Wiese. Die Drehbewegung kommt aus der Hüfte, das seitliche Heben des Pos leitet die Drehung ein.

Einfacher wird es, wenn es leicht abschüssig ist.