

## Sportprogramm für Kindergarten-Kinder

Liebe Kindergartenkinder, damit es euch nicht zu langweilig ohne Dienstags-Sport wird, haben wir euch hier einige Übungen aufgezeigt, die ihr auch zu Hause in eurer Wohnung oder im Garten machen könnt. Natürlich können auch eure Geschwister oder Eltern mitmachen.

Habt viel Spaß und bleibt schön fit und gesund😊.

### 1. Hampelmann

**Ausführung:** Aufrecht stehen, Füße zusammen und Arme an der Seite, Springen in die Grätsche und dabei die Arme seitlich nach oben führen, so dass sich die Hände über den Kopf berühren, anschließend wieder Beine schließen und die Arme an die Seite.

**Wiederholung 10 x**

**Achte auf** eine aufrechte Körperhaltung, kneife den Po zusammen und ziehe den Bauch ein den

**Was bringt es:** Der ganze Körper – Beine, Arme, Rumpf und Oberkörper – wird durchblutet und gekräftigt.



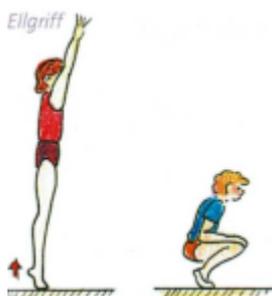
### 2. Äpfel Abnehmen und in den Korb legen

**Ausführung:** Gehe ganz hoch auf Zehenspitzen und versuche die Äpfel am obersten Ast zu erreichen. Danach gehst du in die Hocke und legst die Äpfel in einen Korb.

**Achte** darauf, dass du deine Beine ganz lang machst, auch deine Arme und Finger müssen lang sein. Beuge dich nicht nur vor, um die Äpfel abzulegen, sondern gehe in die Hocke und lege sie ab, dann werden sie nicht beschädigt.

**Wiederholung 10 x**

**Was bringt es:** Du merkst wie du deinen Körper strecken kannst und beim Gehen in die Hocke werden deine Beine gekräftigt



### 3. Raupe

**Ausführung:** Gehe in die Hocke, setze deine Hände auf und laufe mit den Händen 3-4 Schritte vorwärts (die Füße bleiben stehen). Wenn du vorn (im Liegestütz) bist, laufen die Füße wieder bis zu den Händen hin, so dass du wieder in der Hocke bist.

**Wiederholung:** 5-10 x je nach Kraft

**Was bringt es:** Es gibt dir Stützkraft und kräftigt die Handgelenke



### 4. Briefkasten

**Ausführung:** Lege dich auf den Rücken und winkele deine Beine an. Der Briefkasten ist geschlossen. Deine Mama/Papa kann jetzt sagen Briefkasten auf, dann hebst du deinen Po weit an, so dass eine Hand, eine Zeitung, ein Ball, kleines Kissen oder Plüschtier unter dem Po passt. Auf das Kommando Briefkasten zu legst du deinen Po wieder ab. Beim nächsten Öffnen kann dann der eingeworfene Gegenstand wieder aus dem Briefkasten genommen werden

**Wiederholung:** 5-10 x je nach Kraft

**Was bringt es:** Deine Po-Muskeln und der Rücken werden gekräftigt.

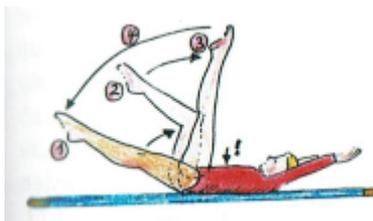


### 5. Radfahren

**Ausführung:** Lege dich auf den Rücken, Arme im Nacken verschränkt, Lendenwirbelsäule gegen den Boden gedrückt. Fahre jetzt mit den Beinen Rad. Denke dir, dass es sehr steil ist und der Sattel sehr hoch ist. Du musst also die Beine im Wechsel in die Senkrechte strecken und langsam bis kurz über den Boden absenken

**Wiederholung:** 5-10 x je nach Kraft

**Was bringt es:** Deine Bauchmuskeln werden gekräftigt.

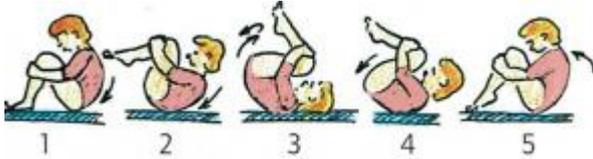


## 6. Rückenschaukel

**Ausführung:** Setze dich hin und umfasse deine Beine mit den Armen beuge dabei deinen Kopf an die Knie. Rolle zurück und wieder vor in den Sitz.

**Wiederholung:** 5-10 x

**Was bringt es:** Koordination und Fähigkeit später eine Rolle zu machen.



## 7. Kerze

**Ausführung:** Setze dich hin, deine Beine sind gestreckt. Rolle zurück in die Kerze und stütze dabei deinen Rücken ab. Versuche dich in der höchsten Position zu halten

**Achte** darauf, dass du deinen Po zusammen kneifst und die Beine lang lässt.

**Wiederholung:** 5-10 s halten

**Was bringt es:** Rückenkraft



=>>>darf auch erst mal so aussehen



## 8. Pizza backen

**Geschafft, alles gut gemacht!**

**Ausführung:** Lege dich auf den Bauch. Deine Mama/dein Papa wird jetzt auf deinem Rücken eine Pizza backen.

- Zuerst den Teig kneten: -> Links und rechts der Wirbelsäule von den Schultern bis zum Po mit den Fingern in kreisenden Bewegungen nach unten kneten- nicht zu derb
- Teig ausrollen: -> Mit der flachen Hand über beide Schultern, den gesamten Rücken und auch an den Körperseiten lang streichen
- Pizza belegen: -> Das Kind darf sich den Belag aussuchen, dann den Belag mit den Fingern wie Stempel den Belag auf den Schultern und links und rechts am Rücken auflegen
- Käse drüber streuen. -> Die Finger zappeln über die gesamte Pizza, und rieseln den Käse zart auf die Pizza
- Pizza backen: -> Handflächen aneinander reiben bis sie ganz heiß sind und dann auf Nacken und Schultern legen; Wieder reiben und am Rücken links und rechts langstreichen; Wieder Reiben an den Seiten langstreichen, wieder reiben und auf die Lendenwirbelsäule legen.
- Pizza aus dem Ofen ziehen: Kind an den Füßen anfassen und zurückziehen