

Gutes Leben – in Bewegung bleiben

Aktionswoche: 22. bis 29. Jänner 2023



Bewegung ist wichtig – nicht nur für unseren Körper. Es geht um mehr als um Fitness und Beweglichkeit. Bewegung fördert die Ausgeglichenheit und stärkt Geist und Seele.



Aufgabe: Gemeinsam in Bewegung bleiben

Mit unseren Übungen treten wir den Beweis an, dass es Freude und Spaß machen kann, sich miteinander zu bewegen – egal, ob Sie zu Hause den Balancewettbewerb durchführen oder die Beweglichkeit von Körper oder Hirn trainieren. Bewegung stärkt in jedem Fall das Wohlbefinden, meistens hält sie uns auch fit.

Wir bringen Sie in Schwung mit

- > Bewegungsabläufen, die Ihr Gehirn auf Vordermann bringen
- > Übungen, die Ihre Beweglichkeit fördern (ab S. 4)
- > einem ungewöhnlichen Balancewettbewerb (ab S. 7)
- > einfachen Yogaübungen für die ganze Familie (ab S. 10)
- > Anregungen für Übungen bei einem Spaziergang (S. 12)

Wir haben zur besseren Lesbarkeit bei den Übungsbeschreibungen auf die Genderschreibweise verzichtet.

1. Bewegungsabläufe, die Ihr Gehirn auf Vordermann bringen

Fingerkoordination

Diese Übung ist als Aufwärmübung gedacht und sollte daher für alle Familienmitglieder machbar sein. Das Ziel dieser Übung ist, dass alle Finger den Daumen in unterschiedlichen Variationen antippen.



Variante 1 „Auf und Ab“:

Du hebst beide Hände nach oben und berührst jeweils mit dem Zeigefinger deine Daumen. Danach wanderst du mit deinen Fingern auf und ab, sodass jeder Finger mindestens einmal berührt wird. Mach es am besten im Rhythmus Zeigefinger, Mittelfinger, Ringfinger, kleiner Finger und wieder hinauf.



Variante 2 „Gegengleich“:

Das Prinzip der ersten Übung bleibt gleich, nur startest du jetzt auf der linken Seite mit Zeigefinger-Daumen und auf der rechten Seite mit kleiner Finger-Daumen. Jetzt wanderst du gegengleich auf und ab.

Ohr – und Nasenklemme

Berührt mit der linken Hand das rechte Ohr und mit der rechten Hand die Nase. Anschließend versucht einen flüssigen Wechsel von der rechten Hand auf das linke Ohr und der linken Hand auf die Nase. Probiert dabei direkt das Ohr bzw. die Nase zu treffen.

Die schwierigere Variante ist jene, bei der ihr zwischen dem Seitenwechsel mit beiden Händen auf die Oberschenkel klatscht.



Skistock balancieren

Schnapp dir einen Skistock und versuche ihn auf deiner Hand zu balancieren. Strecke deinen Arm aus und drehe die Handfläche nach oben. Anschließend platzierst du den Skistock auf deiner geöffneten Handfläche und versuchst, so durch die ganze Wohnung zu spazieren.

Wenn du möchtest, kannst du die Übung auch draußen im Garten, oder sogar beim Skifahren durchführen.

Vielleicht machst du mit einem anderen Familienmitglied einen Wettbewerb, wer den Stock länger balancieren kann.

Hase und Jäger

Ziel ist es, den Hasen zu fangen. Starte mit der linken Hand und mache abwechselnd das Hasen bzw. Jägersymbol. Schaffst du es 10-mal? Wenn ja, dann mache es jetzt mit der rechten Hand.



Die 2. Variante dieser Übung ist schon etwas schwerer, hierbei ist immer links bzw. rechts abwechselnd Jäger und Hase. Probiere wieder 10 Wiederholungen zu schaffen.



Die 3. Variante ist einerseits eine lustige Partnerübung, aber andererseits auch die Schwerste. Eine Hand macht den Hasen und die andere den Jäger – sie wechseln sich dabei ständig ab. Such dir eine zweite Person, welche dir gegenübersteht und ebenfalls die 2 Symbole in die Höhe hebt. Hase und Jäger sind sich immer gegenüber. Eine Person gibt die Änderungen vor, die andere zieht nach. Wer zuerst 3 Fehler macht, hat verloren. Dann gibt die andere Person den Wechsel vor.



2. Übungen, die die Beweglichkeit fördern

Kran

Versuche unterschiedliche Gegenstände mit dem Mund vom Boden aufzuheben, ohne dabei die Hände zu verwenden. Hervorragend als Gegenstand eignen sich ein Blatt Papier oder eine leere Klopapierrolle, du kannst dir aber auch andere Gegenstände überlegen und diese dann verwenden. Je höher der Gegenstand ist, desto einfacher wird die Übung.

Du kannst z. B. damit starten, dass du ein Blatt Papier in der Mitte faltest und auf den Boden stellst. Ein leere Klopapierrolle oder ein Stift sind etwas schwierigere Gegenstände. Am besten arbeitest du dich vom Leichten zum Schweren durch.

1. Die einfachste Variante ist jene, bei der du auf beiden Beinen stehst, die Hände hinter deinem Körper verschränkst und auf die Knie gehst, um den Gegenstand aufzuheben.

Hinweis: Fühlt sich die Übung schon bei dieser ersten Stufe sehr schwierig an, kannst du die Gegenstände auch auf eine Erhöhung, z. B. einen Stuhl stellen, um es noch etwas einfacher zu machen.



2. Ist das zu einfach für dich, kannst du versuchen, auf den Füßen stehenzubleiben und eine tiefe Kniebeuge bzw. Grätsche zu machen.



3. Klappt das auch, kannst du die Profivariante ausprobieren. Hierfür stehst du nur mehr auf einem Bein und verschränkst die Arme ebenfalls hinter dem Rücken und versuchst, die gleichen Gegenstände nun einbeinig aufzuheben.



Hexenbesen

Ziel dieser Übung ist es, den Besenstiel um deinen Körper wandern zu lassen, ohne dass du ihn loslassen musst.

Nehmt einen Besen zur Hand, haltet ihn vor euren Körper, sodass die Handflächen von euch weg zeigen. Steig zuerst mit dem rechten und dann mit dem linken Fuß über den Besenstiel und lass ihn hinter dem Rücken über deinen Kopf wandern.

Anschließend senkst du ihn vorne (auf der Bauchseite) wieder in die Ausgangsstellung. Achtung, hierbei ist die Handstellung eine etwas andere als zu Beginn, aber nicht irritieren lassen!

Jetzt kommt der komplizierte Teil: Spreize dein rechtes Bein zur Seite und schwinde es von außen vor deine rechte Hand und steige wieder hinter den Besen. Versuche nun, aus dieser verknoteten Position, den Stiel über deinen Kopf nach hinten zu bekommen.

Hast du das geschafft, musst du nur noch mit den Beinen über den Besen steigen und schon stehst du in der Original-Ausgangsstellung, Juhu!



Scheibenwischer im Liegen

Lege dich auf den Rücken und stelle die Füße mehr als Hüftbreit auf. Strecke deine Arme auf Schulterhöhe seitlich ab, die Handflächen zeigen dabei nach oben. Lasse nun beide Knie nach rechts fallen und versuche dabei, den Kopf nach links zu drehen. Halte kurz inne, stelle die Beine anschließend wieder auf und lasse sie dann auf die andere Seite fallen. Die Knie zeigen jetzt nach links und der Kopf schaut nach rechts. Diesen Wechsel kannst du so oft durchführen, wie du möchtest, als Richtwert würde ich 5 Wiederholungen vorgeben.



Brücke

1. Mit Partnerunterstützung

Jetzt führst du die Brücke am Boden aus, du startest am Rücken liegend am Boden. Versuche den Abstand zwischen Füßen und Händen so gering als möglich zu halten, um die Übung zu erleichtern. Beim Hochdrücken kann dir dein Partner helfen, indem er dich am unteren Rücken hält und dich ein wenig nach oben zieht. Hat das funktioniert, kannst du die Brücke ohne Hilfestellung probieren.



2. Mit Erhöhung

Für diese Variante brauchst du einen Stuhl als Hilfsmittel. Du startest wieder im Liegen, platzierst deine Beine aber auf einer Erhöhung. Versuche, dich auch hier wieder nach oben abzurücken, sodass dein Kopf in der Luft ist.



3. Brückenchallenge

Du startest im Vier-Füßlerstand und drehst dich nun über links oder rechts in die Brücke. Wichtig dabei ist, dass du die Hüfte durchstreckst und, dass der Bauchnabel nach oben Richtung Decke zieht. Hast du es in die Brücke geschafft, kannst du versuchen, wieder in den Vier-Füßlerstand zu kommen. Probiere es auch über die andere Seite aus!



3. Ein Balancewettbewerb für die ganze Familie

Schuhdrehchallenge

Ziel dieser Challenge ist es, eine ganze Drehung um deine Längsachse zu machen, ohne dass dein Schuh hinunterfällt. Du liegst am Rücken, streckst dein rechtes Bein in die Luft und platzierst einen Schuh auf deiner Fußsohle. Danach versuchst du, dich auf den Bauch zu drehen, ohne den Schuh zu verlieren.

Hast du das geschafft, geht die Drehung weiter und du versuchst, wieder auf den Rücken zu kommen. Geschafft? Dann probiere es jetzt mit dem anderen Bein!

Hast du es mit beiden Beinen geschafft, gibt es noch eine schwerere Stufe. Der Bewegungsablauf bleibt der gleiche, nur platzierst du jetzt auf beiden Füßen einen Schuh und versuchst dich zu drehen.



Klopapierchallenge

Für diese Challenge gibt es 4 Schwierigkeitsstufen, wobei der Bewegungsablauf immer derselbe ist. Du startest im Stehen, legst dich hin und versuchst wieder aufzustehen, ohne dabei die Klopapierrolle zu verlieren. Wenn du am Boden liegst, müssen deine Ellbogen kurz den Boden berühren, erst dann darfst du wieder aufstehen. Bei den ersten beiden Übungen darfst du dich mit den Händen am Boden abstützen, bei den letzten beiden Übungen musst du die Arme vor deinem Körper verschränken.

1. Klopapier auf der Stirn mit Händen
2. Klopapier auf der Kopfoberseite mit Händen
3. Klopapier auf der Stirn ohne Hände
4. Klopapier auf der Kopfoberseite ohne Hände



Stabiler Stand

Bei dieser Übung geht es um Balance und Sprungkraft. Führe die Übungen jeweils links und rechts aus.

1. Du startest im Ausfallschritt, setzt das hintere Knie auf den Boden und umfasst dein hinteres Fußgelenk mit deiner Hand. Nun versuchst du, dein Gewicht nach vorne zu verlagern und aufzustehen, ohne dass die Hand den Kontakt zum Fußgelenk verliert. Die Übung wird schwerer, wenn du das Fußgelenk mit beiden Händen hältst.



2. Du startest im Kniestand, die Fersen berühren das Gesäß. Nun probierst du, aus dieser Position aufzuspringen und kontrolliert auf deinen Füßen zu landen.



3. Gleiche Übung wie vorher, nur dass du jetzt auf einem Bein landest.



Jonglieren

1. **Übung:** Wirf den Ball abwechselnd von einer Hand in die andere. Wichtig hierbei ist, dass du den Ball in einem großen Bogen in die andere Hand wirfst. Stelle dir dabei einen Fensterrahmen vor und versuche immer in die gegenüberliegende, obere Ecke zu treffen.

Tipp: Schau nicht auf deine Hände, sondern auf den obersten Punkt.



2. **Übung:** Halte in beiden Händen jeweils einen Ball und starte mit deiner dominanten Hand (Schreibhand). Wirf den ersten Ball nach oben und sobald dieser den höchsten Punkt erreicht, wirfst du den zweiten Ball. Probiere beide Bälle zu fangen. Anschließend kannst du eine kurze Pause machen und das nächste Mal mit der nicht dominanten Hand beginnen.

Tipp: Sage bei jedem Wurf „links-rechts“ oder „hip-hop“, dies erleichtert es dir später, den richtigen Rhythmus zu finden.



3. **Übung:** Jetzt hältst du in deiner dominanten Hand (Schreibhand) 2 Bälle und der anderen Hand 1 Ball. Führe nun nochmals die Übung 2 durch. Ab jetzt kommen alle 3 Bälle ins Spiel. Starte mit der Hand, in welcher sich die 2 Bälle befinden, ist dieser Ball am höchsten Punkt angekommen, dann starte mit der anderen Hand usw. Es ist also immer ein Wechsel von links auf rechts auf links etc.

4. Yoga für die ganze Familie

Drehsitz für zwei

Diese Übung dient zur Mobilisation der Wirbelsäule und wird am besten zu zweit durchgeführt.

1. Setzt euch im Schneidersitz gegenüber auf den Boden.
2. Legt den rechten Arm hinter euren Rücken, sodass er auf der linken Seite wieder hervorschaubt.
3. Mit der linken Hand versucht ihr die rechte Hand eures Partners zu fassen, um in eine Drehung in der Wirbelsäule zu gelangen.
4. Atmet nun tief ein und wechselt nach 5 – 7 Atemzügen die Seite.



Das Boot – zu zweit

In dieser Position geht es darum, die Balance zu finden und die Bauchmuskeln gezielt einzusetzen. Außerdem wird die hintere Oberschenkelmuskulatur gedehnt.

1. Setzt euch so nahe gegenüber, dass ihr euch an den Händen fassen könnt.
2. Schaut, dass sich eure Fußsohlen berühren und versucht dabei die Beine so gut es geht zu strecken. Streckt hierfür die Beine nach oben Richtung Decke.
3. Achtet darauf, dass der Rücken gerade bleibt, die Bauchmuskeln angespannt sind und die Schulterblätter sich hinten zusammenziehen.
4. Falls ihr die Beine nicht strecken könnt, oder die Hände sich nicht mehr berühren, könnt ihr ein Handtuch oder einen Schal zur Hilfe nehmen. Haltet euch nun am Handtuch an, um die Distanz zum Partner zu verringern.



L-Handstand zu zweit

Bei dieser etwas schwereren Acro-Yoga-Übung kräftigt ihr eure Arm-, Bauch- und Rückenmuskulatur.

1. Person A setzt sich im Langsitz auf den Boden. Person B stellt sich vor sie und fasst die sitzende Person an den Fußgelenken. Leichter ist es, wenn ihr die Hände neben den Füßen aufsetzt.
2. Die sitzende Person schnappt sich nacheinander die Füße der stehenden Person und streckt diese nach oben.



Der Flieger zu zweit

Bei dieser Übung geht es um die optimale Körperspannung.

1. Eine Person liegt mit angewinkelten Beinen am Boden. Die andere steht direkt davor und platziert die Füße der liegenden Person ungefähr auf Höhe der Hüfte.
2. Nun lässt sich die stehende Person langsam nach vorne kippen und gibt der liegenden Person die Hände.
3. Die Arme der liegenden Person sollten dabei die ganze Zeit gestreckt sein. Die liegende Person streckt die Beine langsam, um die fliegende Person nach oben in die Luft zu heben.
4. Die fliegende Person soll nun versuchen, die Beine gerade nach hinten zu strecken.
5. Haben beide Personen die Balance gefunden, können sie versuchen, die Hände loszulassen.



5. Übungen bei einem Spaziergang

Diese Übungen dienen vor allem auch als Anregung, immer wieder seiner Kreativität freien Lauf zu lassen. Jeder Ausflug, jeder Spaziergang kann zu etwas Besonderem werden, wenn man sich Aufgaben oder Übungen einfallen lässt.

Besonders Kinder werden daran Gefallen finden.

Naturspaziergang

- Lasst euch einen kurzen Teil des Spaziergangs blind führen und versucht, mit allen Sinnen die Natur wahrzunehmen.
- Baut aus Gegenständen und/oder dem Schnee einen Hindernisparcours und absolviert diesen anschließend.
- Haltet bei einer Parkbank und macht 10 Liegestütz, die Hände sind dabei auf der Bank und die Füße am Boden.
- Imitiert die Gangart von Tieren, die ihr seht.
- Zielwerfen: Vereinbart ein gemeinsames Ziel und versucht, dieses zu treffen. Als Wurfgeräte können Schneebälle, Stöcke etc. verwendet werden.

Stadtspaziergang

- Immer, wenn ihr ein Stoppschild seht, bleibt kurz stehen und macht 5 Kniebeugen.
- Überquert den Zebrastreifen springend und probiert nur die weißen Felder zu berühren (Achtung: Trotzdem zügig überqueren und die Augen offenhalten!).
- Immer, wenn ihr ein gelbes Auto seht, bleibt kurz stehen und macht 10 Hampelmänner.
- Wer kann sich mehr Straßennamen merken? Am Ende des Spaziergangs dürfen alle die Straßennamen aufzählen, die sie sich merken konnten.
- Leuchtet eine Ampel rot und ihr müsst warten, dann geht in die Schifahrerhocke und wartet, bis die Ampel grün wird!

Fotospaziergang Natur

Für diesen Spaziergang braucht ihr ein Handy oder eine Kamera. Fotografiert viele verschiedene Tiere und Pflanzen/Bäume. Optional könnt ihr zu Hause die Fotos ausdrucken, ein Plakat gestalten und die Pflanzen bzw. Tiere beschriften.

Fotospaziergang Stadt

Für diesen Spaziergang braucht ihr ein Handy oder eine Kamera. Spaziert durch ein Dorf, oder einen ausgewählten Stadtteil und fotografiert alle Sehenswürdigkeiten und besonderen Orte. Auch hier könnt ihr wieder ein Plakat gestalten.