

7 Übungen – 7 Minuten

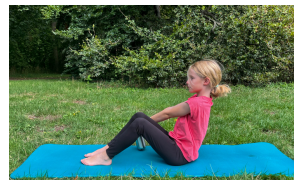
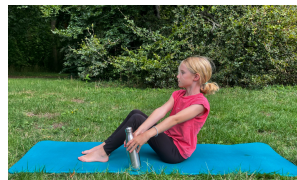
Kinderchallenge

Ausgangsposition

Endposition

Übung 1

Flaschendrehen



Setz dich auf eine Matte und nimm eine Flasche als Gewicht in die Hände.
Dreh dich mit der Falsche von einer Seite zur anderen.
Neige dabei deinen Oberkörper leicht nach hinten. Deine Fersen bleiben auf der Matte.

Übung 2

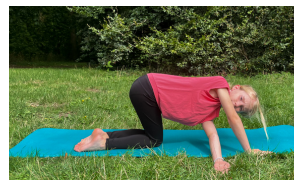
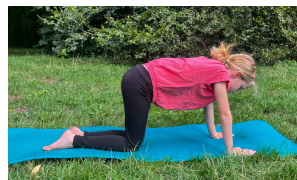
Delfin



Stütze dich auf deine Unterarme.
Sei wie ein "Brett".
Schiebe das Gesäß Richtung Decke und die Fersen Richtung Boden. Laufe mit kleinen Schritten vorwärts und schiebe deinen Po nach oben. Strecke deine Brustwirbelsäule.
Die Stirn zeigt zur Unterlage.

Übung 3

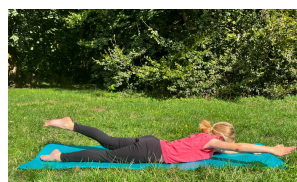
Eindreihen



Beginne im Vierfüßlerstand, Hände unter den Schultern, Knie unter den Hüften. Hebe eine Hand ab und führe sie unter dem Arm der anderen Seite hindurch. Schulter, Kopf und Wirbelsäule folgen der Bewegung. Spüre die Dehnung im Bereich von Schulterblatt und Nacken. Halte die Position für 3 Atemzüge.

Übung 4

Trockenschwimmer



Lege dich auf deinen Bauch mit gestreckten Armen und Beinen.
Hebe abwechselnd einen Arm und das Gegenbein leicht ab.
Der Kopf bleibt in der Verlängerung der Wirbelsäule und du blickst auf die Matte.
Atme dabei weiter.

Übung 5

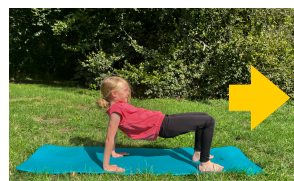
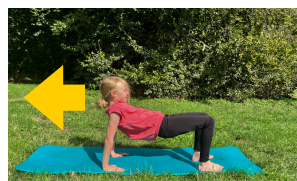
Abgebrannte Kerze



Lege dich auf den Rücken. Dein Oberkörper hat zu den Beinen 90 Grad. Bringe deine gestreckten Beine über den Rücken nach hinten und lass sie absinken bis die Zehen den Boden berühren. Die Arme bleiben neben dem Körper und unterstützen die Übung.
Atme dabei weiter.

Übung 6

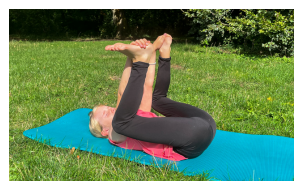
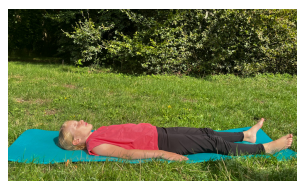
Krabbenlaufen



Stell dich aufrecht hin.
Geh in die Hocke und lehn dich zurück.
Lege deine Hände hinter dir auf den Boden.
Achte darauf, dass dein Gesäß nicht am Boden ist. Gehe nun auf deinen Händen und Füßen seitlich zuerst auf die eine und dann auf die andere Seite.

Übung 7

Faultier



Lege dich auf den Rücken. Zieh deine Knie zur Brust, hebe neugierig deinen Kopf an und schaue durch deine Beine durch. Halt dich mit den Händen an den Füßen fest. Strecke deine Beine zur Decke aus und stelle dir vor, du bist ein Faultier, dass vom Baum hängt und sich trotzdem neugierig umschaut.