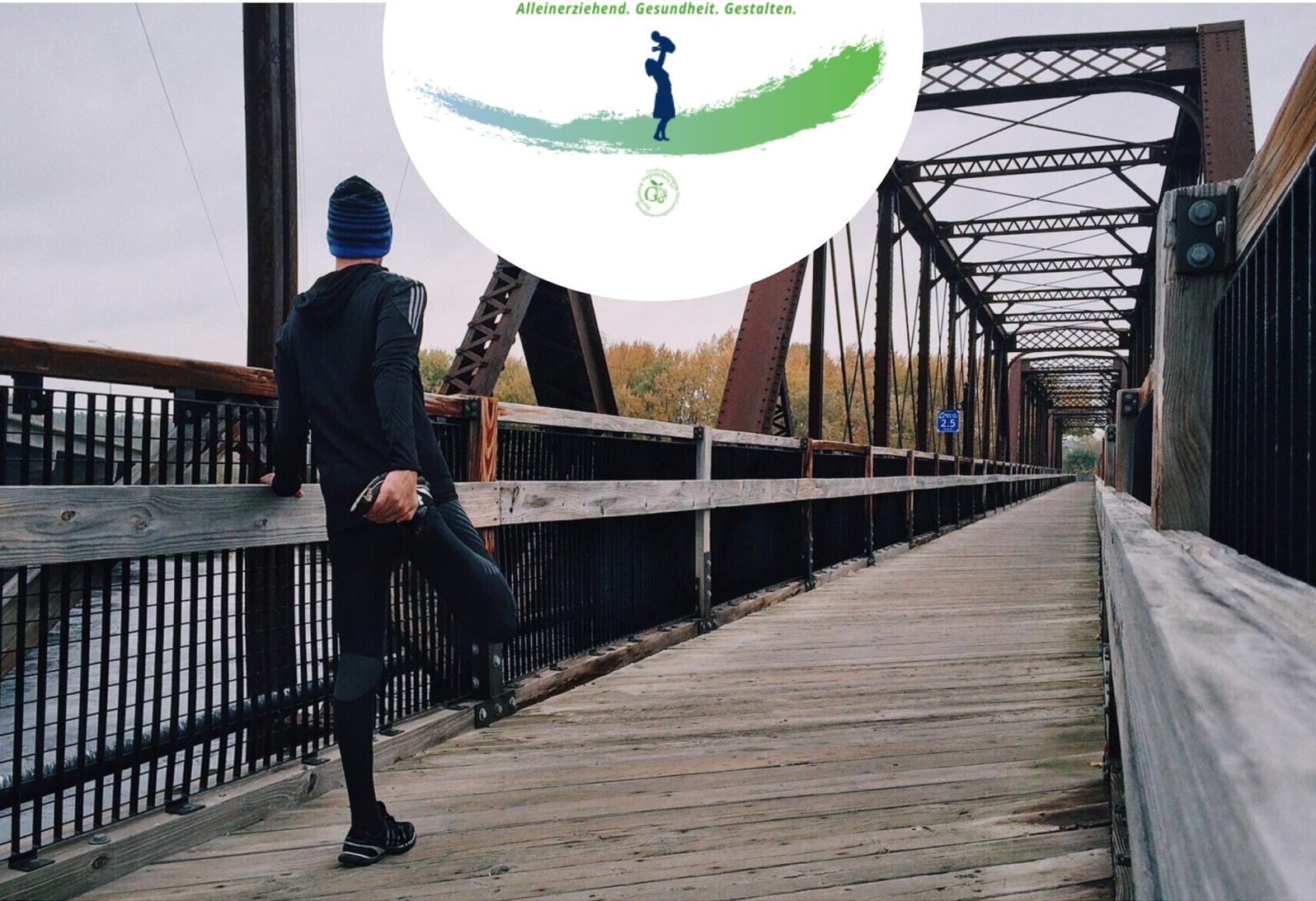


>>gesundheitsh Alber<<

Alleinerziehend. Gesundheit. Gestalten.



Praxisbaustein

Bewegung

Umsetzungsbeispiele

Würfel dich fit

Material: 1 Würfel, ggf. Sportkleidung

Zeit: 30 Minuten

Und so geht's:

- Als erstes wird gemeinsam in der Gruppe für jede Zahl auf dem Würfel eine Übung festgelegt.
- **Hinweis:** Sowohl leichte als auch ein paar Herausfordernde Übungen festlegen.



→ Für die Übungen können Wiederholungszahlen festgelegt werden, jedoch darf die jeweilige Übung insgesamt nicht länger als 1 Minute dauern.

→ Nun wird nacheinander gewürfelt.

→ Die gewürfelte Zahl gibt die Übung vor, die gemeinsam in der Gruppe durchgeführt wird.

Beispiele

- **Hampelmann** Aus dem Stand hüpfen und die Beine seitwärts auseinanderstrecken, ankommen im schulterbreiten Stand. Arme gleichzeitig seitlich nach oben heben und strecken, so dass sich die Hände über dem Kopf berühren. Dann wieder in Ausgangsstellung zurückspringen.
- **Kniebeuge** Aufrechter Stand am Anfang. Knie beugen, um in die Hocke zu gehen. Dabei den Rücken nicht runden oder überstrecken. Hierbei die Hüfte beugen und den Oberkörper nach vorne leicht neigen.
- **Liegestütz (alternativ auf Knien)** Die Hände sind etwas breiter als schulterbreit am Boden aufgestellt. Die Beine sind ausgestreckt, Körper ist vom Boden abgehoben. Den Oberkörper senken, bis die Körperlinie und die Oberarme waagrecht zum Boden stehen. Die Position kurz halten. Anschließend zurück in die Ausgangsposition drücken.
- **Kniehebelauf** Von einem Bein auf das andere springen. Dabei die Knie im Wechsel so hoch wie möglich (Hüfthöhe) heben. Die Arme schwingen seitlich mit.
- **Anfersen** Beim Anfersen schlägt die Hacke tatsächlich fast am Gesäß an, das Knie zeigt dabei nach unten. Hüfte und Oberkörper bleiben aufrecht, die Arme schwingen gegengleich zu den Beinen mit. Das Standbein ist im Knie nicht durchgestreckt, sondern ganz leicht angewinkelt.
- **Sit-ups** Auf den Rücken legen und die Beine schulterbreit im 90-Grad-Winkel gebeugt aufstellen. Die Hände hinter dem Kopf (oder kreuze sie alternativ vor der Brust) verschränken. Die Bauchmuskeln anspannen. Den Oberkörper langsam anheben und anschließend aufrichten.
- **Auf der Stelle Laufen** Die Knie abwechselnd anheben und dabei die Arme mitbewegen. Je höher die Knie angehoben werden, desto effektiver und intensiver ist die Übung (vgl. Kniehebelauf).
- **Wandsitz** Die Füße etwa hüftbreit einen Schritt von einer Wand entfernt aufstellen und den gesamten Rücken an die Wand drücken. Diese Sitzposition halten.
- **Unterarmstütz** Den Bauch anspannen und die Hüfte anheben, bis der Körper von Kopf bis zu den Füßen eine Linie bildet. Unterarme liegen auf dem Boden auf. Den Körper nun in dieser Position halten. Das Becken dabei oben lassen.
- **Ausfallschritte** Die Beine hüftbreit aufstellen. Einen großen Schritt nach vorn machen, kurz halten und anschließend aktiv aus dem vorderen Fuß abdrücken und wieder in die Schrittstellung zurückkehren.
- **Arme kreisen** Beide Arme zur Seite strecken und nach hinten/vorne kreisen lassen. Mit kleinen Kreisen beginnen, dann die Arme immer größer kreisen.

Memory Fit

Vorbereitung: Memory-Karten ausdrucken und Übungen vergeben

Material: Memory-Karten, ggf. Sportkleidung

Zeit: 30 Minuten

Und so geht's:

- Als erstes müssen die Memory-Karten mit 8 verschiedenen Übungen bestückt werden (gerne die Beispiele der Übung *Würfel dich fit* nutzen). Eine Übung jeweils 2x vergeben.
- Karten mischen und verdeckt auf dem Tisch verteilen.
- Nun die Teilnehmenden in 2 Gruppen aufteilen.

→ Die Gruppe mit dem ältesten Spieler/der ältesten Spielerin fängt an.

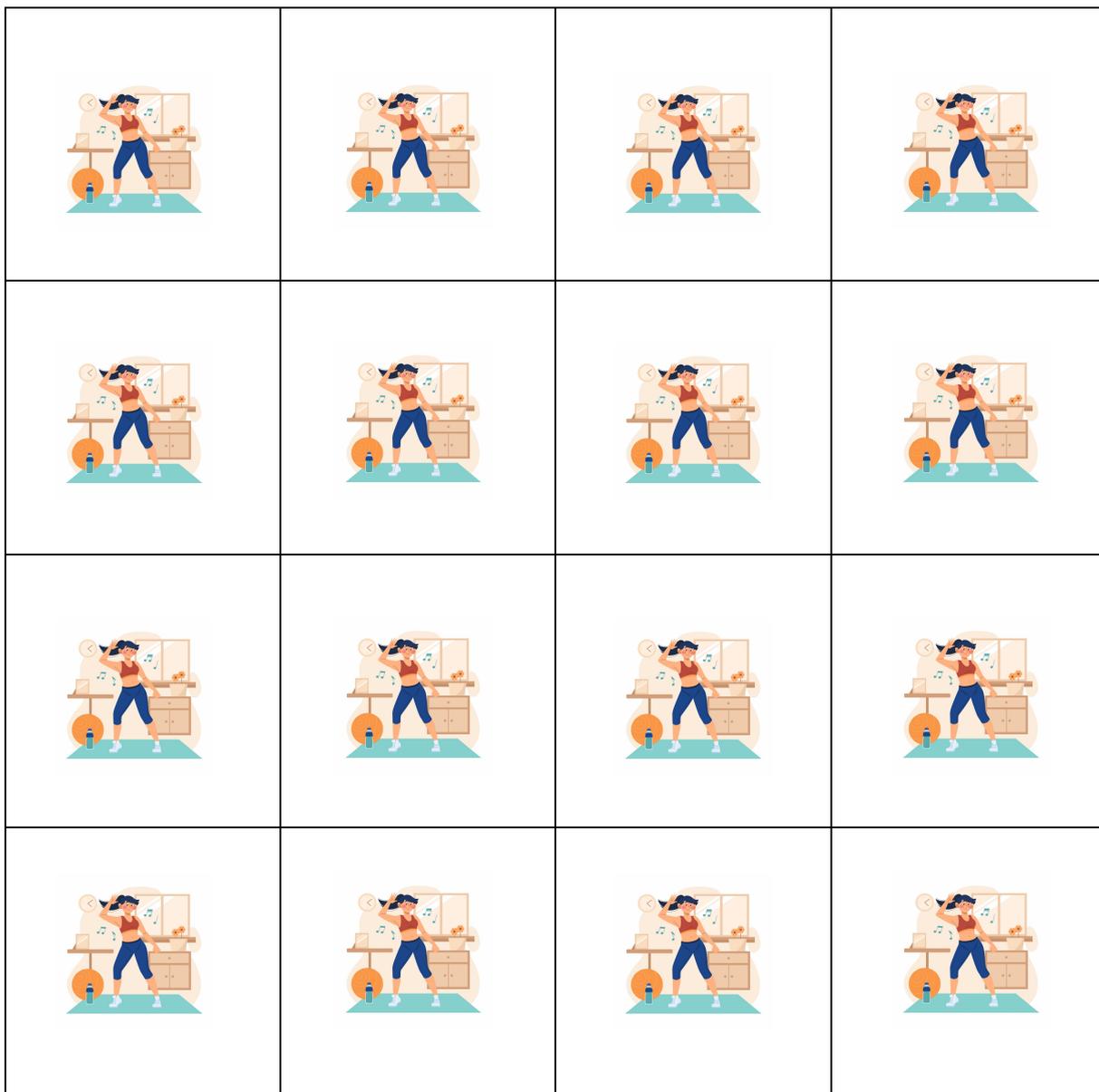
→ Zu Beginn werden 2 Karten aufgedeckt.

Möglichkeit 1: Beide Karten zeigen dieselbe Übung = Die andere Gruppe muss diese Übung durchführen.

Möglichkeit 2: 2 verschiedene Übungen werden aufgedeckt = beide Übungen müssen von der eigenen Gruppe durchgeführt werden.

→ Jede Übung dauert 30 Sekunden.

→ Das Spiel endet, wenn alle Übungspaare gefunden wurden. Die Gruppe mit den meisten Karten gewinnt.



Zirkel Fit

- Vorbereitung:** Motivationspapier ausdrucken und zurecht schneiden → Die einzelnen Übungen mit großzügigem Abstand im Raum verteilen.
- Material:** Motivationspapier, ggf. Sportkleidung → Je nach TN-Anzahl 1-3 Personen pro Übung.
- Zeit:** 30 Minuten → Jede Übung dauert 30 Sekunden, danach ist 60 Sekunden Pause und es wird im Uhrzeigersinn gewechselt.
- Und so geht's:**
- Als erstes muss jedes Motivationspapier mit einer Übung versehen werden (gerne die Beispiele der Übung *Würfel dich fit* nutzen). → Die 8 Übungen sollen mindestens einmal von jedem TN durchlaufen werden.



Wer sich regelmäßig bewegt, ist
Rundum fit: Regelmäßige Bewegung stärkt Herz und Kreislauf, Muskeln und Gelenke.

Wer sich regelmäßig bewegt, ist
Besser drauf: Man wird gelassener und fühlt sich besser.

Wer sich regelmäßig bewegt, ist
Ganz entspannt: Sport hilft beim Abbau von Stress.

Wer sich regelmäßig bewegt, ist
Voll konzentriert: Dank Workout läuft das Gehirn auf Hochtouren.

Wer sich regelmäßig bewegt, ist
Seltener verschnupft: Regelmäßige Bewegung macht auch das Immunsystem fit.

Wer sich regelmäßig bewegt, ist
Immer hellwach: Nach dem Sport schläft man besser.

Wer sich regelmäßig bewegt, ist
Besser in Form: Je mehr man sich bewegt, desto rascher purzeln überzählige Pfunde.

Wer sich regelmäßig bewegt, ist
Natürlich schön: Sport regt die Durchblutung an. Davon profitiert auch die Haut: Sie altert langsamer.

Impressum

Herausgeberin

Landesvereinigung für Gesundheitsförderung
Mecklenburg-Vorpommern e. V.
Wismarsche Str. 170
19053 Schwerin
Tel.: 0385 2007 386 0
Mail: info@lvg-mv.de
www.lvg-mv.de

Vereinsregister-Nr.:
Amtsgericht Schwerin Nr. 110

Verantwortlich i. S. d. P. R.

Charlotte Lazarus

Redaktion

Sylvia Graupner
Praktikantin Kira-Celine Bruns (09-12/2020)

Autoren

Sylvia Graupner
Praktikantin Kira-Celine Bruns (09-12/2020)

Gestaltung

Sylvia Graupner

Bildnachweis

freepik.com

<a href='https://de.freepik.com/vektoren/
musik'>Musik Vektor erstellt von freepik -
de.freepik.com

pexels.com
pixabay.com

© LVG MV e. V., Schwerin, 2020

Die Personenbezeichnungen beziehen sich, wenn
nicht ausdrücklich differenziert, gleichermaßen auf
männlich/weiblich/divers.

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT



Das GKV-Bündnis für GESUNDHEIT ist eine gemeinsame Initiative der gesetzlichen Krankenkassen zur Weiterentwicklung und Umsetzung von Gesundheitsförderung und Prävention in Lebenswelten. Das Bündnis fördert dabei u. a. Strukturaufbau und Vernetzungsprozesse, die Entwicklung und Erprobung gesundheitsfördernder Konzepte, insbesondere für sozial und gesundheitlich benachteiligte Zielgruppen, sowie Maßnahmen zur Qualitätssicherung und wissenschaftlichen Evaluation. Gemäß § 20a Abs. 3 SGB V wurde die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung damit beauftragt, die Aufgaben des GKV-Bündnisses für Gesundheit mit Mitteln der Krankenkassen umzusetzen.

Informationen zum GKV-Bündnis: www.gkv-buendnis.de

Informationen zum Kooperationsverbund: www.gesundheitlich-chancengleichheit.de