

Wir machen den Flieger!

Stärken Sie Ihrem Kind den Rücken. Das macht Spaß und ist gesund.

Mit spielend leichten Übungen – zur Vorbeugung von Haltungsschäden und Rückenbeschwerden.



Flieger ▶

Ziel: Gleichgewicht und Kräftigung der Rückenmuskulatur

Mit dem Bauch auf einen Pezzi- oder Medizinball legen. Arme und Beine seitlich wegstrecken, kurze Zeit halten.



Säge ▲

Ziel: Dehnung Rücken und Beine

Zwei Kinder sitzen sich mit ausgestreckten Armen gegenüber, die Füße müssen sich dabei berühren. Sie geben sich die Hände und ziehen sich im Wechsel nach vorne. Beine gerade oder gespreizt.

Pharao ▲

Ziel: Gleichgewicht und Kräftigung der Beinmuskulatur

Auf einem Bein stehen. Hände über dem Kopf wie eine Pyramide zusammen nehmen, Balance halten. Eventuell mit geschlossenen Augen wiederholen.



◀ Pumpe

Ziel: Mobilisierung der Wirbelsäule, Kräftigung seitliche Rumpfmuskulatur

Zwei Kinder stehen nebeneinander auf einem Theraband und fassen jeweils das äußere Ende des Bandes seitlich gebeugt. Das Band wird auf und nieder gezogen wie eine Pumpe. Seiten wechseln.



Katzenbuckel ▲

Ziel: Mobilisierung der Wirbelsäule

Im Vierfüßler knien. Rücken im Wechsel zum Katzenbuckel machen und durchhängen.

Wackeltisch ▶

Ziel: Gleichgewicht und Kräftigung der Bauchmuskulatur

Aufrecht auf dem Pezziball sitzen, mit den Beinen nach vorn gehen, bis nur noch die Schultern auf dem Ball liegen, Arme über den Kopf halten. Zurück zur Ausgangsposition.



Tagträumer ▼

Ziel: Kräftigung der seitlichen Rumpfmuskulatur

Auf der Seite liegen, Luftballon zwischen den Beinen. Beide Beine heben und fast bis zum Boden senken.

