

Funktionelles Training für Kinder

WIE FUNKTIONIERT DAS TRAINING:

Beim funktionellen Training handelt es sich um ein Training, bei dem Muskeln ohne Geräte, nur mithilfe des eigenen Körpergewichts, aufgebaut werden. Typische Übungen sind Liegestütz, Klimmzüge, Kniebeugen, Sit-ups und so weiter. Wir stellen dir einige Übungen vor, die Tierbewegungen nachahmen und dadurch die Kinder ganz spielerisch an funktionelle Bewegungsabläufe heranführen.

HASENSPRÜNGE

Stehe mit geradem Rücken und aneinander stehenden Füßen, beuge die Knie und bringe deine Hände zum Kopf, so als würdest du „Hasenohrchen“ haben. Springe mit beiden Füßen, z.B. im Rhythmus von Musik. Springe dabei in alle Richtungen: nach vorne, nach hinten und zu beiden Seiten. Am effektivsten wird die Übung, wenn du abwechselnd nur auf einem Bein springst.



BÄRENKRABELN

Gehe auf alle Viere, Hände schulterbreit auseinander – die Hüfte zeigt in die Höhe, richte den Blick nach vorne und krabbele auf dem Boden entlang. Dabei benutze immer den jeweils entgegengesetzten Fuß, beziehungsweise Arm: Den ersten Schritt mit der linken Hand und dem rechten Fuß, den zweiten mit der rechten Hand und dem linken Fuß und immer so weiter. Mache circa sechs Schritte, dann drehe dich um und tapse wieder zurück.



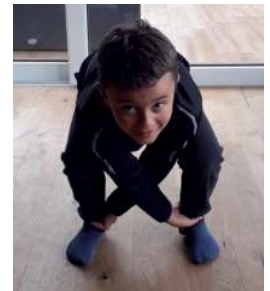
KATZENBUCKEL

Gehe wieder auf alle Viere, diesmal allerdings mit den Knien auf dem Boden anstatt mit den Füßen. Der Rücken sollte dabei leicht durchhängen, aber so dass es sich natürlich anfühlt. Atme ein, spanne die Bauchmuskeln an und beuge den Rücken so weit wie möglich nach oben durch. Halte diese Position für vierzig Sekunden und löse sie mit einem lauten „Miaaaaauuu!“.



ENTENLAUF

Aufrechter Stand, Füße leicht auseinander stehen und Knie gebeugt. Greife mit der linken Hand die Innenseite deines rechten Knöchels und mit der rechten Hand die Innenseite des linken Knöchels. Gehe in dieser Haltung rückwärts.



Viel Spaß beim Training wünschen Gerald und Paul Plankenauer.