

„Wer rastet der rostet - Mach den ersten Schritt und bleib fit“

„Familienchallenge Nr. 1 für Jung und Alt“

Stationen/Übungen Schwerpunkt Kräftigung

Wertungen

- bis 12 Jahren Kinder
- ab 15 Jahren Erwachsene

1. Stufensteigen

Material: Sessel, Hocker oder Bank, Stoppuhr

Zeit: 30 Sek.

Wertung: 1 Pkt./Wiederholung (mit beiden Beinen oben = 1 Pkt.)

- Kinder – niedrige Stufe
- Erwachsene – hohe Stufe



Stepper-Stufen 30 Sekunden lang so schnell es geht abwechselnd hoch und runter steigen. D.h. einmal mit linkem Fuß zuerst hochsteigen, bei nächster Wiederholung mit rechtem Fuß hochsteigen. Wechselt jemand nicht, keine Punkte:

Die Aufstiege auf den Stepper sind so durchzuführen, dass für einen kurzen Moment die Versuchsperson jeweils mit beiden Beinen mit durchgedrückten Knien und mit beiden Füßen ganz auf dem Stepper steht.

2. Halte-Alarm

Material: Stoppuhr, Ball

Zeit: 60 Sek. Bzw. wer hält die Position am längsten

Wertung: 10 Punkte bei 60 sec., für jede weitere halbe Minute kommen 5 Punkte dazu, schafft man nur 30 sec. gibt es nur 5 Punkte, unter 30 sec. 0 Punkte

- Kinder
Im Schoß des Kindes liegt ein Ball oder Buch
- Erwachsene
Der Erwachsene hält den Ball oder das Buch mit gestreckten Armen vor dem Körper



Mit dem Rücken zur Wand lehnen, wobei die Knie einen 90 Grad Winkel bilden. Im Schoß liegt der Ball.

Aufgabe: Die Position so lange wie möglich zu halten, ohne dass der Ball von den Beinen herunterrollt. Erwachsene: Den Ball mit den gestreckten Armen nach vorne halten, die Arme müssen in dieser Position bleiben, die Übung ist beendet, sobald die Stellung verändert wird.

4. Kniebeugen

Material: Sessel, Kinderbank, Stoppuhr

Zeit: 60 Sek.

Wertung: **1 Pkt./Wiederholung** (nieder und hoch, wenn die Person wieder „steht“ ein Punkt)



Bei der Kniebeuge ist es wichtig, dass die Versuchsperson ein leichtes Hohlkreuz im unteren Rücken bildet und die Bauchmuskeln anspannt. Die Füße werden etwa schulterbreit positioniert und die Arme waagrecht zum Boden nach vorne ausgestreckt.

Die Versuchsperson soll den Po nach unten absenken, indem sie die Beine im Kniegelenk beugt, als ob sie sich auf den Stuhl setzen wollten. Der Stuhl soll leicht berührt werden. Die Knie sollen hierbei stets hinter den Fußspitzen bleiben, maximal auf gleicher Höhe. Anschließend den Oberkörper über die Fersen wieder nach oben drücken. Während der gesamten Übungsausführung bleibt der Oberkörper unverändert. Lediglich die Beine verrichten die Arbeit bei dieser Übung.

Darauf ist zu achten:

- Standbreite
- Knie
- Rückenstreckung

Wie viele Kniebeugen schafft ihr in 60 sec.?

4. Up and down

Material: Matte oder Unterlage, Ball

Zeit: 60 sec.



Wertung: **1 Pkt./Wiederholung** (Ball wandert von re. Arm zum anderen unter den Beinen zum li. Arm und wird über der Brust wieder in den re Arm zurückgegeben)

Mit dem Rücken auf den Boden legen, die Beine werden aufgestellt. Nun drückst du dein Becken nach oben, sodass der Rumpf gestreckt ist und nur noch der Kopf mit den Schultern auf dem Boden aufliegt. Dann wird der Ball so oft wie möglich unter den Beinen von einem Arm zum anderen über die Brust durchgegeben, ohne dass das Becken gesenkt wird.

Wer schafft die meisten Wiederholungen in 60 sec.?