

Walking Kid

MX1: Standschrittmobilisation



Stehe im engen Beidbeinstand und lege die Handfläche einer deiner Hände auf dein Brustbein.



Verlagere dein Gewicht und hebe den Oberschenkel des gegenüberliegenden Beins bis in die Waagrechte an. Aus der Ausgangsposition im Einbeinstand kommt nun die wechselseitige Hand dazu. Bringe den gegenüberliegenden Unterarm in die Waagrechte, die Handfläche zeigt Richtung Decke.



Das Knie deines Spielbeins hat einen 90-Grad-Winkel, der Oberschenkel ist waagrecht zum Boden und das Becken ist stabilisiert. Nun senke und hebe deinen Arm und dein Bein im selben Rhythmus. Mache zehn Wiederholungen.

Walking Kid

MX2: Seitschrittmobilisation



Stelle dich in einen Beidbeinstand und führe eine Handfläche zum Brustbein. Verlagere dein Gewicht auf das Standbein und überkreuze vorne mit dem Spielbein.



Führe das Spielbein kontrolliert und gestreckt zur Seite. Die Fußspitze zeigt dabei nach vorne. Führe nun den gegenüberliegenden Arm gleichzeitig in die Waagrechte, der Daumen zeigt dabei nach vorne.



Achte darauf, dass dein Rumpf stabil bleibt. Mache zehn Wiederholungen pro Bein.

Walking Kid

KX1: Standschritte



Beginne aus einem hüftbreiten Beidbeinstand. Gehe am Stand und lass die Arme wechselseitig mitschwingen. Die Handflächen zeigen zur Decke. Der ganze Fuß rollt am Boden ab. Halte die Belastung für 20 Sekunden.



Setze die Ausdauerbelastung mit einem fließenden Übergang fort. Bringe den Ellbogen und das gegenüberliegende Knie zusammen. Achte darauf, dass dein Rücken gerade bleibt. Halte die Belastung für 20 Sekunden.



Bleibe mit einem fließenden Übergang in der Ausdauerbelastung. Mache hohe Schritte am Stand. Ziehe dabei den gegenüberliegenden Arm nach oben. Den anderen Arm führe nach hinten, der Daumen zeigt nach außen. Halte die Belastung für 20 Sekunden.

Walking Kid

KX2: Standschritte mit Impact



Halte die Ausdauerbelastung von Übung KX1. Gehe am Stand und mache zwischen jedem Schritt einen Hopser - tänzle am Stand. Die Arme schwingen wechselseitig mit. Versuche deinen Rhythmus zu finden. Halte die Belastung für 20 Sekunden.



Bringe das Bein durch einen fließenden Übergang höher und führe das Knie und den gegenüberliegenden Ellbogen zusammen. Halte dabei den Rhythmus und die Belastung für 20 Sekunden.



Führe den Arm nach oben, während das gegenüberliegende Bein vom Boden hoch abhebt. Den anderen Arm führe nach hinten, der Daumen zeigt nach außen. Halte die Belastung für 20 Sekunden.

Walking Kid

KX3: Seitschritte vorwärts



Halte die Ausdauerbelastung von Übung KX1 und KX2. Mache einen Schritt nach vorne, die Beinkante berührt den Boden, und gehe leicht in die Knie. Die wechselseitige Hand schwingt nach vorne mit. Wechsle die Seite. Halte die Belastung für 20 Sekunden.



Der Fuß des Spielbeins bleibt nun in der Luft und die gegenüberliegende Hand berührt das Knie. Wechsle die Seite, halte die Belastung für 20 Sekunden.



Von Stufe 2 kommend, gehst du nun noch etwas tiefer und berührst mit der gegenüberliegenden Hand deinen Knöchel – Fuß frei und Hand zum Knöchel. Halte die Belastung für 20 Sekunden.

Walking Kid

KX4: Seitschritte vorwärts mit Impact



Halte die Ausdauerbelastung von Übung KX1 bis KX3. Mache einen Schritt nach vorne, die Beinkante berührt den Boden, gehe leicht in die Knie. Die wechselseitige Hand schwingt nach vorne mit. Mache bei jedem Schritt einen Hopser. Halte die Belastung für 20 Sekunden.



Fließender Übergang in die neue Bewegung. Der Fuß des Spielbeins bleibt nun in der Luft und die gegenüberliegende Hand berührt das Knie. Nach jedem Schritt folgt ein Hopser. Halte die Belastung für 20 Sekunden.



Von Stufe 2 ohne Belastungspause kommend, gehst du nun noch etwas tiefer und berührst mit der gegenüberliegenden Hand deinen Knöchel. Nach jedem Schritt folgt ein Hopser. Halte die Belastung für 20 Sekunden.

Walking Kid

KX5: Seitschritte rückwärts



Führe das Bein hinter dem Körper über die Körpermitte zur Seite. Gehe mit dem Standbein in die Knie. Die wechselseitige Hand schwingt nach vorne mit, die Handfläche zeigt nach oben. Wechsle die Seite und finde deinen Rhythmus. Halte die Belastung für 20 Sekunden.



Fließender Übergang. Bringe den Fuß des Spielbeins nun rückwärts tiefer und weiter über die Körpermitte hinaus und stelle die Fußkante ab. Die wechselseitige Hand berührt das Knie. Halte die Belastung für 20 Sekunden.



Halte die Belastung und wechsle in eine schwierigere Bewegungsausführung. Gehe mit dem Standbein tiefer und halte das Spielbein dabei in der Luft. Achte auf Rhythmus und Gleichgewicht. Halte die Belastung für 20 Sekunden.

Walking Kid

KX6: Seitschritte rückwärts mit Impact



Führe das Bein hinter dem Körper über die Körpermitte zur Seite. Gehe mit dem Standbein in die Knie. Aus dieser Position springst du hoch, sodass beide Beine in der Luft sind - Landung mit Impact. Führe die Hände wechselseitig. Halte die Belastung für 20 Sekunden.



Bringe nun den Fuß des Spielbeins ohne Pause und mit einem fließenden Übergang weiter über die Körpermitte hinaus. In der Endposition springst du wieder, jetzt sogar höher. Die wechselseitige Hand berührt das Knie. Halte die Belastung für 20 Sekunden.



Vom seitlichen Steigen wechselst du nun zum Sprung auf die Seite und du springst weiter, wie ein:e Eisschnellläufer:in. Wenn du in der Endposition bist, hältst du kurz das Gleichgewicht und springst vom Standbein hoch. Dann Seitenwechsel. Halte die Belastung für 20 Sekunden.

Walking Kid

EX1: Standschrittdehnung



Stehe im engen Beidbeinstand. Bringe die Schultern zurück und halte die Arme locker am Körper. Atme ruhig und entspannt. Versuche die Atemfrequenz zu senken.



Fasse das Spielbein mit beiden Armen und führe es zur Brust. Stabilisiere den Rumpf und achte darauf, dass deine Schultern tief bleiben. Fokussiere einen Punkt, um das Gleichgewicht besser halten zu können.



Versuche das Knie hoch und eng an den Oberkörper zu ziehen. Halte die Stabilität im Rumpf. Atme dabei tief ein und tief aus. Halte die Dehnung für 20 Sekunden. Wechsle das Bein. Mache zwei Wiederholungen.

Walking Kid

EX2: Seitschrittdehnung



Stehe im engen Beidbeinstand. Bringe die Schultern zurück und halte die Arme locker am Körper. Finde dein Gleichgewicht und lasse dich in der Mitte des Kopfes von einer fiktiven Schnur in die Höhe ziehen. Atme ruhig und entspannt.



Strecke dein Spielbein überkreuzend vor deinem Standbein so weit wie möglich zur Seite und setze die Fußkante am Boden ab. Halte dein Becken parallel zur Beinstellung. Strecke deinen Arm hoch zur Decke und ziehe ihn dann hoch und seitlich.



Aus der „Dehnposition“ führst du den Oberkörper zur Seite über die Mitte und die Arme hoch in die „Dehnung“. Halte die Dehnung für 20 Sekunden. Wechsle die Seite und wiederhole die Übung ein zweites Mal.

Running Kid

MX3: Laufschriftmobilisation



Die Übung startet aus einem hüftbreiten Beidbeinstand. Hebe nun ein Bein an, sodass dein Oberschenkel in die Waagrechte kommt. Im Knie- und Sprunggelenk solltest du einen 90-Grad-Winkel haben. Die Arme werden wechselseitig und möglichst parallel geführt.



Strecke nun deinen Körper und das Spielbein. Beginne dabei im Hüftgelenk, strecke dann das Knie und schlussendlich auch das Sprunggelenk. Komm in eine Körperstreckung, indem du den Oberkörper vorneigst, und halte das Spielbein in der Luft. Führe die Arme wechselseitig hinten in die Streckung.



Aus der Streckung beugst du wieder, beginnend im Hüftgelenk, im Knie und im Sprunggelenk und führst das Spielbein zurück in die Ausgangsposition. Sei achtsam und behutsam. Mache zehn Wiederholungen pro Bein.

Running Kid

MX4: Kreuzmobilisation



Beginne die Übung im Beidbeinstand. Überkreuze nun deine Beine und lege die gegenüberliegende Hand des vorderen Beines auf die gegenüberliegende Hüfte. Die andere Hand lege auf dein Brustbein.



Aus der überkreuzten Ausgangsposition schwinde nun dein vorderes Bein und die gegenüberliegende Hand zur Seite. Die Hand schwingt bis in die Waagrechte zur Seite. Die andere Hand bleibt ruhig auf der Brust liegen.



Ohne eine Bewegungsunterbrechung schwingen dein Spielbein und dein freier Arm wieder zurück in die Ausgangsposition und von dort ohne Unterbrechung wieder zur Seite. Trotz Bewegung bleibst du im Gleichgewicht. Mache zehn Wiederholungen pro Bein.

Running Kid

KX7: Standlauf



Aus dem Beidbeinstand beginnst du mit Laufschritten am Stand. Deine Arme schwingen, wie beim „normalen“ Laufen, mit. Wie beim richtigen Laufen landest du auf den Ballen. Es gibt auch im Standlauf eine Flugphase, in der beide Beine keinen Bodenkontakt haben. Diese wechselt mit einer Phase des „Einbeinbodenkontakts“.



Wenn du „deine“ Laufbewegung gefunden hast, kannst du die Schrittfrequenz langsam steigern. Diese Steigerung erhöht deine Belastung und damit auch deine Herzfrequenz. Übertreibe nicht, wir sind erst am Anfang unserer Ausdauereinheit „Running Kid“.



Nun hast du „deine“ Laufbewegung und „deine“ Schrittfrequenz gefunden und „deine“ Herzfrequenz erreicht den Zielbereich. Diese sollte zwischen 130 und 150 Schlägen pro Minute liegen. Die Übungsdauer beträgt eine Minute.

Running Kid

KX8: Kniehebelauf



Wie bei der Übung KX7 beginnst du auch jetzt aus dem Beidbeinstand mit Laufschritten im Stand. Achte auch wieder darauf, dass du in eine Flugphase kommst. In dieser Flugphase beugst du nun in der Hüfte stärker und versuchst den Oberschenkel sogar bis in die Waagrechte zu bringen. Am Beginn nicht übertreiben.



Wenn du „deine“ Laufbewegung und die „Kniehöhe“ gefunden hast, kannst du die Schrittfrequenz langsam steigern. Wiederum steigt damit deine Herzfrequenz an. Aber auch jetzt sollst du nicht übertreiben. Beim Ausdauertraining liegt der Gewinn in der Dauer und nicht in der Intensität.



„Deine“ Laufbewegung, „deine“ Schrittfrequenz, „deine“ Kniehöhe sind gefunden und „deine“ Herzfrequenz erreicht den Zielbereich. Diese sollte nun bei der zweiten Übung der Einheit zwischen 140 und 160 Schlägen pro Minute liegen. Die Übungsdauer beträgt eine Minute.

Running Kid

KX9: Fersenlauf



Wie bei den Übungen KX7 und KX8 beginnst du auch jetzt aus dem Beidbeinstand mit Laufschritten im Stand. Der Übergang vom Kniehebelauf zum Fersenlauf soll fließend sein und ohne Belastungspause erfolgen. Jetzt bleiben die Oberschenkel fast senkrecht und die Unterschenkel werden hinten in die Waagrechte gebracht.



Wiederum werden, wenn du deinen Bewegungsrhythmus gefunden hast, die „Fersenhöhe“ und dann die Schrittfrequenz gesteigert. Diese Belastung ist niedriger als beim Kniehebelauf, daher sollte deine Herzfrequenz wieder leicht zurückgehen.



Deine Laufbewegung, deine Schrittfrequenz, deine Fersenhöhe sind gefunden und deine Herzfrequenz sollte leicht sinken. Jetzt empfehlen wir als Richtwert für deine Herzfrequenz wieder zwischen 130 und 150 Schläge pro Minute. Die Übungsdauer beträgt eine Minute.

Running Kid

KX10: Langlauf



Bei der Fortsetzung unserer Ausdauerinheit „Running Kid“ imitieren wir den Diagonalschritt mit freier Gleitphase aus dem Skilanglauf. Dazu beginnst du im Einbeinstand und dein Spielbein ist in der Hüfte, im Knie und im Sprunggelenk gestreckt. Der Oberkörper liegt in der „Beinlinie“. Die Arme werden wechselseitig geführt.



Aus der obigen Position springst du in die gegengleiche Arm- und Beinhaltung – nennen wir es Schrittwechselsprung. Das Standbein ist leicht gebeugt, das Spielbein gestreckt. Der vordere Arm ist im Ellbogen gebeugt, der hintere gestreckt. Arme und Beine werden wechselseitig geführt.



Beginne deine Langlaufschrittwechselsprünge mit einer niedrigen Sprungfrequenz und erhöhe sie, sodass deine Herzfrequenz jetzt wieder ansteigt. Der Zielbereich liegt jetzt bei 140 bis 160 Schlägen pro Minute. Die Übungsdauer beträgt eine Minute.

Running Kid

KX11: Skaten



Weiter geht es mit unserer Ausdauerinheit mit der Sportart Eisschnelllaufen, aber auch beim Skilanglaufen in der freien Technik gibt es „Skating“. Stelle dich in den Beidbeinstand, gib die Hände hinter den Rücken und springe zur Seite in den Beinschluss. Von dort zur zweiten Seite und wieder in den Beinschluss.



Mit deiner Sprungfrequenz und mit der Weite deiner Sprünge kannst du die Belastung in deinen für dich passenden Ausdauerbereich steuern. Erhöhe zuerst die Frequenz, dann die Weite. Beim Springen können beide Arme gleichzeitig vor- und zurückschwingen, wobei sie vorne gebeugt und hinten gestreckt sind.



Achte darauf, dass du beim Beinschluss auf einem Standbein stehst und das Spielbein nur beigezogen wird. Beuge dann das Standbein und springe kräftig ab. Deine Herzfrequenz soll jetzt wieder auf 130 bis 150 Schläge pro Minute sinken. Die Übungsdauer beträgt eine Minute.

Running Kid

KX12: Seilspringen



Stell dir vor, du hast ein Sprungseil in deinen Händen und startest nun mit dem beidbeinigen Seilspringen. Da wir bei der letzten Übung unserer Ausdauereinheit sind, wollen wir jetzt die Belastung auch senken.



Nach einem ruhigen Start mit einem Hüpf pro gedachter Seilumdrehung können wir einige Variationen einbauen. Beispielsweise können das überkreuzte Arme, angehockte Beine, angezogene Fersen, gegrätschte Beine oder gescherte Beine sein



Senke die Belastung, sodass deine Herzfrequenz in einem Bereich von 120 bis 140 liegt. Und wir sind auch schon am Ende der sechsminütigen Ausdauereinheit. Das nächste Mal kannst du jede Übung auf 2 Minuten erhöhen. Die Übungsdauer beträgt eine Minute.

Running Kid

EX3: Überkreuzdehnung



Stehe im Einbeinstand. Bringe die Schultern zurück. Atme ruhig und entspannt. Versuche, die Atemfrequenz zu senken. Beuge dein Bein im Knie und führe es hoch, sodass du es mit beiden Händen hinter dem Körper greifen kannst. Bleibe in der Hüfte gestreckt und stabil im Rücken.



Fasse das Spielbein mit der gegen-
gleichen Hand und führe es mit der
Ferse zum Gesäß. Stabilisiere den
Rumpf. Fokussiere einen Punkt, um
das Gleichgewicht besser halten zu
können. Wenn du einen Stuhl oder
Tisch in der Nähe hast, halte dich mit
der freien Hand an.



Achte auf die Streckung in der Hüfte
und führe dein Knie zurück, um die
Dehnung gut in die Oberschenkel-
muskulatur zu bekommen. Halte die
Dehnung für 20 Sekunden und wechsle
das Bein. Mache zwei Wiederholungen.

Running Kid

EX4: Diagonaldehnung



Stehe im Einbeinstand und bringe das Spielbein gestreckt nach vorne, setze es mit der Ferse am Boden ab. Beuge das Standbein leicht ab. Jetzt spannst du die Bauchmuskeln an, um den Rumpf zu stabilisieren und den Rücken gerade zu halten.



Mit gespanntem Bauch und geradem Rücken führst du die wechselseitige Hand in Richtung Zehenspitzen. Das vordere Bein und der Rücken ist gestreckt.



Aus deiner obigen Dehnposition ziehst du deinen Arm bei gestrecktem Rücken in Richtung Zehen. Bleibe dabei mit dem Standbein gebeugt. Halte die Dehnung für 20 Sekunden und wechsle das Bein. Mache zwei Wiederholungen.

Jumping Kid

MX5: Ski Mobilix



Stehe im hüftbreiten Beidbeinstand. Achte darauf, dass deine Füße gerade nach vorne ausgerichtet sind, also parallel zueinander stehen. Im Knie und in der Hüfte bist du gestreckt. Die Bauch- und Rückenmuskulatur ist angespannt. Halte die Schultern tief und ziehe sie zurück.



Beuge zuerst im Sprunggelenk, dann im Knie- und schlussendlich im Hüftgelenk. Du setzt dich also mit geradem Rücken auf einen imaginären Stuhl. Führe die Arme nach vorne, Unterarme parallel zum Boden, die Daumen zeigen nach außen.



Bleibe kurz in der Endposition und spüre achtsam in deine Gelenke hinein. Nun kommst du langsam und behutsam wieder nach oben. Beginne bei deinem Sprunggelenk und strecke dann das Knie- und zuletzt das Hüftgelenk. Mache 15 Wiederholungen.

Jumping Kid

MX6: Sumo Mobilix



Stehe im schulterbreiten Beidbeinstand und drehe deine Füße mit den Zehenspitzen nach außen. Sei leicht gebeugt im Knie und in der Hüfte gestreckt. Spanne Gesäß-, Bauch- und Rückenmuskulatur an. Falte deine Hände und lege sie an die Brust, die Unterarme sind waagrecht.



Beuge stark im Kniegelenk und führe deine Ellbogen bei geradem, möglichst senkrechtem Rücken zu den Knien. Achte darauf, dass deine Knie nicht zusammenkommen und deine Oberschenkel eine weite Grätsche machen.



Bleibe kurz in der Endposition und spüre achtsam in deine Gelenke hinein. Nun kommst du langsam und behutsam wieder nach oben. Beginne bei deinem Sprunggelenk und strecke dann das Knie- und zuletzt das Hüftgelenk. Mache 15 Wiederholungen.

Jumping Kid

KX13: Ausfallschritt vorwärts



Stelle dich in den engen Beidbeinstand. Halte die Körperspannung vom Oberschenkel über den Rumpf bis in den Rücken. Die Arme liegen eng am Körper. Konzentriere dich auf deine Körperspannung und motiviere dich für die nächsten 20 Sekunden HIIT-Belastung (High Intensity Intervall Training).



Aus dem obigen Beidbeinstand machst du einen großen Ausfallschritt nach vorne, die Arme führst du wechselseitig diagonal mit, wobei der vordere Arm gebeugt wird. Die vordere Ferse soll direkt unter dem Knie liegen.



Die Belastung kannst du mit der Tiefe deines Ausfallschrittes und mit der Frequenz steuern. Halte die Belastung für 20 Sekunden. Anschließend hast du zehn Sekunden Belastungspause.

Jumping Kid

KX14: Ausfallschritt Wechselsprünge



Stelle dich in den engen Beidbeinstand. Konzentriere dich auf deine Körperspannung und auf die zweite Intervallbelastung - wieder für 20 Sekunden HIIT-Belastung (High Intensity Intervall Nr. 2). Pünktlich nach zehn Sekunden Pause beginnst du.



Aus dem ersten Ausfallschritt springst du nun hoch und wechselst in der Flugphase die Schritt- und Armposition, sodass du wieder im Ausfallschritt, jetzt auf der anderen Seite, landest. Diese Wechselsprünge wiederholst du für 20 Sekunden.



Mit der Tiefe der Ausfallschritte, mit der Sprunghöhe und mit der Bewegungsfrequenz steuerst du deine Belastung. Halte die Belastung für 20 Sekunden und pausiere dazwischen für zehn Sekunden.

Jumping Kid

KX15: Ausfallschritt seitwärts



Stelle dich in den hüftbreiten Beidbeinstand und winkle deine Arme ab. Konzentriere dich auf deine Körperspannung. Die Ausgangsposition nimmst du noch in der Belastungspause ein und du bereitest dich auf einen pünktlichen Intervallstart vor.



Der erste Ausfallschritt geht nach rechts zur Seite. Knie, Oberkörper und Arme zeigen genau in die Richtung der Fußstellung. Die Ferse liegt direkt unter dem Knie. Das hintere Bein ist gestreckt und der Fuß liegt auf der Kante.



Mit der Tiefe der Ausfallschritte und der Bewegungsfrequenz steuerst du deine Belastung. Halte die Belastung für 20 Sekunden und pausiere dann für zehn Sekunden.

Jumping Kid

KX16: Hampelmann



Beginne die Übung im engen Beidbeinstand. Lege deine beiden Arme eng an den Körper und stelle dir vor, dass dich ein Faden in der Mitte des Kopfes in die Höhe zieht. Starte rechtzeitig mit der vierten HIIT-Belastung.



Aus dem Beidbeinstand, wie oben beschrieben, springst du hoch, führst die Beine im Sprung in die Grätsche und die Arme über den Kopf. In dieser Grätschstellung landest du, springst wieder hoch und kommst zurück in den Beidbeinstand.



Mit der Sprunghöhe und mit der Bewegungsfrequenz steuerst du deine Belastung. Halte die Belastung für 20 Sekunden. Dann pausiere für zehn Sekunden.

Jumping Kid

KX17: Hochstrecksprung



Die fünfte Übung unseres HIIT-Programms ist ein Klassiker des Sports – der Hockstrecksprung. Du gehst in die tiefe Hocke, deine Arme sind vor dem Körper und die Fäuste berühren den Boden. In dieser Ausgangsposition bleibst du zehn Sekunden.



Aus diesem Hockstand startest du, indem du dein Hüft- und Kniegelenk streckst und dabei sogar noch aus dem Sprunggelenk abspringst. Führe dabei die Arme von unten nach oben und strecke sie in die Luft. Dann landest du wieder in der Hocke mit deinen Fingern am Boden.



Mit der Sprunghöhe und mit der Sprungfrequenz steuerst du deine Belastung. Halte die Belastung für 20 Sekunden. Pausiere dann für zehn Sekunden.

Jumping Kid

KX18: Sumostrecksprung



Wir bauen den Hockstrecksprung zum Sumostrecksprung aus. Aus einer Grätschstellung gehst du in die Sumohocke. Deine Arme sind vor dem Körper und die Fäuste berühren in Schulterbreite den Boden zwischen deinen beiden Fersen. Der Rücken ist gerade.



Springe aus der Grätschstellung in die Höhe, die Beine bleiben gegrätscht, die Arme werden über den Kopf in eine V-Stellung geführt. Aus dieser Sprungposition landest du wieder in der Sumohocke und die Fäuste berühren wieder den Boden.



Mit der Sprunghöhe und mit der Sprungfrequenz steuerst du deine Belastung. Halte die Belastung für 20 Sekunden und pausiere dann für zehn Sekunden.

Jumping Kid

EX5: Ausfallschritt – Dehnung



Aus dem engen Beidbeinstand gehst du in den weiten Ausfallschritt. Die Ferse des vorderen Beins ist direkt unter dem Knie, das hintere Bein berührt mit dem Knie den Boden, wobei die Zehen des hinteren Fußes aufgestellt sind. Mit den Armen stützt du dich am vorderen Knie ab.



Bringe dein Becken in Richtung des vorderen Knies, ohne in ein Hohlkreuz zu fallen. Löse deine Arme von der Stützposition und führe sie langsam und achtsam in die Höhe. Strecke dich mit den Armen nach oben und ziehe dich mit der Hüfte nach vorne.



In der Dehnposition achtest du auf eine gespannte Rumpfmuskulatur und einen geraden Rücken. Die Dehnung spürst du im Hüftbeuger des hinteren Beines. Komm mit der Ausatmung weiter in die Dehnung und halte diese für 20 Sekunden. Mache zwei Wiederholungen pro Seite.

Jumping Kid

EX6: Seitschritt – Dehnung



Nimm einen breiten Grätschstand ein. Achte darauf, dass die Füße parallel sind und die Zehen nach vorne zeigen. Die Rumpfmuskulatur ist gespannt und der Rücken möglichst gerade und aufrecht. Die Schultern sind locker und nach unten gezogen. Stütze die Hände am Oberschenkel ab und richte den Blick geradeaus.



Drehe deinen linken Fuß zur Seite, beuge leicht im linken Knie und stütze die Hand am Knie. Jetzt ziehst du mit der rechten Hand über den Kopf auf die linke Seite. Achte darauf, dass der Blick nach vorne gerichtet bleibt und der Oberkörper nicht dreht.



In der Dehnposition achtest du auf eine gespannte Rumpfmuskulatur und einen geraden Rücken. Die Dehnung spürst du in der Seitbeuge deiner Rumpfmuskulatur. Halte die Dehnung für 20 Sekunden. Mache zwei Wiederholungen pro Seite.

Aerobic Kid

MX7: Diagonalzug



Stehe im hüftbreiten Beidbeinstand. Beuge Knie und Hüfte, dein Oberkörper ist leicht nach vorne gebeugt. Der Rücken ist gerade. Mache den Nacken lang und blicke gerade auf den Boden. Beide Arme liegen seitlich gestreckt am Oberkörper an.



Aus der stabilen Ausgangsposition mit geradem Rücken schwingst du wechselseitig deine Arme vor und zurück. Hinten sind die Arme gestreckt und vorne beugst du sie leicht im Ellbogen. Zum Schluss kannst du beim Vorschwung im Ellbogen strecken.



Schwinde locker und dynamisch mit deinen Armen. Achte aber stets auf einen sicheren Stand und stabilen Rücken. Der Kopf bleibt immer ruhig und der Nacken lang. So mobilisierst du das wichtige Schultergelenk und kommst richtig in Schwung. Mache 15-25 Wiederholungen.

Aerobic Kid

MX8: Doppelzug



Stehe im hüftbreiten Beidbeinstand. Beuge leicht die Knie. Spanne die tiefe Bauchmuskulatur an, um den Rücken gerade auszurichten. Mache den Nacken lang. Beide Arme sind parallel zum Oberkörper ausgerichtet, die Schultern tief gehalten. Die Handflächen zeigen nach oben.



Aus der Ausgangsposition mit geradem Rücken schwingst du beide Arme nach vorne. Während der Bewegung beginnst du im Rücken und im Ellbogen zu beugen und den Kopf langsam einzurollen. Bewege dich achtsam und langsam.



Rolle den Rücken weich und behutsam zusammen. Führe die Arme aus den Schultern nach vorne, beuge im Ellbogen und führe die Hände mit den Handflächen in Richtung Kopf. Mache 15-25 Wiederholungen.

Aerobic Kid

KX19: Step by Step



Leichtfüßig setzt du Schritt für Schritt am Stand und schwingst die Arme dazu, wechselseitig und im Rhythmus der Beine. Dann machst du mit dem linken Bein einen Schritt nach links und schließt mit dem rechten Bein dazu. Das Ganze wiederholst du nun auf die andere Seite und schwingst dabei die Arme locker mit.



Bliebe bei den Seitschritten, sei locker und spüre den Rhythmus der Musik. Wenn du gut im Rhythmus bist, nimmst du jetzt auch die Arme hoch und tief und bringst mehr Bewegung in deinen Tanz. Dann kommen noch Kreisbewegungen der Arme zu den Seitschritten der Beine dazu.



Mit Fortdauer der Übung „Step by Step“ sollen deine Bewegungen immer mehr „fließen“ und runder werden. Dein ganzer Körper spürt die Musik und mit deinen Beinen und Armen bist du ganz dabei. Spüre wie die Musik dich bewegt.

Aerobic Kid

KX20: Side by Side



Aus dem Beidbeinstand führst du abwechselnd das linke und das rechte Bein zur Seite und tippst kurz im Rhythmus der Musik mit den Fußballen auf. Achtsam bringst du zur Beinbewegung dann auch die Arme mit in Schwung und in Bewegung.



Im zweiten Teil der Übung „Side by Side“ wird die Intensität erhöht, indem du weiter zur Seite steigst, das Knie beugst, die Fersen ausdrehst und mit den Zehenspitzen den Boden berührst. Die Arme schwingen jetzt waagrecht und gestreckt vor dem Körper, seitgleich zur Beinbewegung.



Die Intensität wird erhöht, indem du weiter zur Seite ausschreitest, die Ferse weiter ausdrehst. Die Arme werden waagrecht vor dem Körper nach vorne geführt. Die Armbewegung ist seitgleich zu der Beinbewegung. So kommst du zu einem schwungvollen und dynamischen Tanz.

Aerobic Kid

KX21: V-Step



Aus Standschritten öffnest du leicht deine Füße zu einem V. Wenn du einen Rhythmus gefunden hast, steigst du mit dem rechten Fuß in der „V-Stellung“ schräg nach vorne. Dann folgt der linke Fuß nach vorne ins V und du stehst breitbeinig vorne. Jetzt kommt der rechte Fuß zurück und es folgt der linke. Wenn der Schritt passt, nimmst du die Arme mit ins V.



Um die Arme richtig in die Tanzkoordination zu bringen, beginnst du vor der Brust. Ein Arm befindet sich an der Brust und einer wird gestreckt in die Höhe ins V geführt. Dann wieder zurück zur Brust und auf der anderen Seite in die Höhe.



Die Beine steigen ins V nach vorne, die Arme gehen aus der zentralen Position vor der Brust, gleichzeitig zur Beinbewegung, abwechselnd in die V Stellung nach oben. Wenn das gut klappt, beginnst du mit dem linken Fuß und machst den Schritt seitenverkehrt.

Aerobic Kid

KX22: Mambo



Jetzt steht ein klassischer Tanzschritt auf dem Programm und das voller Dynamik und Schwung. Aus rhythmischen Standardschritten steigst du mit dem rechten Bein nach vorne, machst mit dem linken einen Zwischenschritt und steigst mit dem rechten Fuß hinter dich. Die Arme schwingen dabei locker mit. Du setzt die Bewegung fort und wirst ein wenig schneller.



Jetzt kommt die Armbewegung dazu - vorne überkreuzt vor der Brust, wenn das Bein vorne ist. Beim Zwischenschritt führst du die Arme zurück. Wenn du nach hinten steigst, sind die Arme nach hinten gestreckt. Das ist viel Bewegung kombiniert zu einem wirklich rhythmischen Schritt.



Wenn du sicher im Schritt mit dem rechten Bein nach vorne und zurück bist und die Arme gut koordiniert mitgeführt werden, wechselst du mit einem Zwischenschritt auf das linke Führungsbein. Die Arme bleiben im Rhythmus, vorne überkreuzt und hinten gestreckt.

Aerobic Kid

KX23: Jump & Twist



Wir beginnen unsere Tanzübung mit Schwung, Dynamik und Sprung, der „Jump“ steht auf dem Programm. Aus dem Marschieren am Stand springen wir abwechselnd mit dem linken und rechten Bein nach vorne. Wenn der Sprung passt, nehmen wir die Arme wechselseitig und schwungvoll dazu.



Vom Sprung geht es in den „Twist“. Aus dem Beidbeinstand springen wir in die Höhe und drehen von der Hüfte abwärts die Beine abwechselnd von links nach rechts. Der Oberkörper bleibt dabei stabil. Wenn die „Twist“-Bewegung der Beine passt, kommen die Arme im Viertakt dazu, dabei folgen wir von oben nach unten einem „Z“.



Jetzt gehts richtig zur Sache, wie schon der Titel „Jump & Twist“ sagt. Zuerst der Sprung im Rhythmus der Musik mit den Armen zur Seite. Dann kommt die „Twist“-Bewegung der Beine mit der Armbewegung zweimal oben und zweimal unten. Und dann weiter mit „Jump & Twist“.

Aerobic Kid

KX24: Grapevine



Jetzt geht es mit einem klassischen Aerobic-Schritt, dem „Grapevine“, so richtig zur Sache. Zuerst öffnest du nach links, überkreuzt hinten mit dem rechten Bein, öffnest wieder mit links und schließt mit dem rechten Bein. Diesen Schritt wiederholst du seitenverkehrt in die andere Richtung. Die Arme werden dabei mitgeschwungen.



Wir erhöhen die Intensität, indem wir weiter zur Seite steigen und die Arme deutlicher und weiter mitschwingen. Wenn wir den Rhythmus gut spüren, können wir die Bewegung mit einem Klatschen der Arme begleiten.



Wir bringen noch mehr Schwung in die Übung, indem wir die Knie bei den Seitenschritten höher heben und den letzten Schritt zur Seite durch einen Sprung ersetzen. Auch die Arme werden schwungvoller mitgenommen, Klatschen wechselt mit Überkreuzbewegung.

Aerobic Kid

EX7: Faszienstretch



Aus dem Beidbeinstand streckst du dich in die Höhe. Dann führst du die Arme langsam vor den Körper, die Hände kommen zum Oberschenkel. Ziehe die Schultern zurück und nach unten. Der Blick ist gerade nach vorne gerichtet.



Vom Kopf und der Halswirbelsäule beugst du langsam Wirbel für Wirbel über die Brust bis in die Lendenwirbelsäule. Die Hände gehen dabei langsam den Beinen entlang nach unten. Atme dabei ruhig und langsam, achte auf die Ausatmung.



Wenn deine Wirbelsäule sanft nach vorne gebeugt ist, kannst du mit deinen Armen zwischen die Beine greifen und dich noch runder machen. Bleibe 20 Sekunden ruhig in dieser Position und gehe langsam Wirbel für Wirbel wieder in die Streckung. Mache zwei Wiederholungen.

Aerobic Kid

EX8: Faszienflex



Aus dem Beidbeinstand streckst du dich in die Höhe. Bei geradem Blick ziehst du dich mit beiden Händen so richtig in die Länge.



Mit leichtem Druck aus den Armen führst du nun dein Becken nach vorne. Nur soweit es dir angenehm ist und mit größter Achtsamkeit. Wichtig ist dabei, ...



... dass die Halswirbelsäule in Verlängerung zur Brustwirbelsäule bleibt, der Kopf nicht überstreckt wird und das Kinn Richtung Brust gehalten bleibt. Halte die Dehnung für 20 Sekunden. Langsam und behutsam gehst du aus der Dehnposition wieder in die Streckposition. Mache zwei Wiederholungen.

Power Kid

MX9: Korkenzieher



Stelle dich hüftbreit hin und strecke deine Arme zur Seite bis in die Waagrechte. Beide Handflächen zeigen nach oben.



Drehe deine Arme jetzt so, dass die Handflächen nach unten und – wenn möglich – nach hinten zeigen. Gehe zurück in die Ausgangsposition. Mache 20 Wiederholungen.



Drehe nun deine Arme gegengleich mehrmals so, dass am Ende der Bewegung eine Handfläche nach oben, die andere nach unten zeigt. Mache auch hier 20 Wiederholungen.

Power Kid

MX10: Baum im Wind



Stelle dich hüftbreit mit leicht gebeugten Knien hin. Deine Finger berühren deine Schultern.



Drehe nun mit festem Stand deinen Oberkörper abwechselnd nach links und nach rechts. Dein Blick ist dabei immer nach vorne gerichtet. Mache 20 Wiederholungen.



Stelle dich mit nach vorne geneigtem Oberkörper hin, dein Blick ist nach unten gerichtet. Führe nun die Übung in dieser Position aus. Mache auch hier 20 Wiederholungen.

Power Kid

KX25: Ellbogen zu Knie



Stelle dich hüftbreit hin und verschränke die Hände hinter dem Kopf.



Führe nun den Ellbogen in die Richtung des gegenüberliegenden Knies, welches du gleichzeitig bis zur Waagrechten anhebst. Mache 20 Wiederholungen.



Strecke einen Arm und das gegenüberliegende Bein schräg diagonal aus. Mache auch hier 20 Wiederholungen.

Power Kid

KX26: Ich helfe gerne im Garten



Stelle dich hüftbreit hin, beuge deinen Oberkörper leicht nach vorne und gehe dabei wie beim Unkrautjäten in die Knie. Führe nun wechselseitig deine Arme dynamisch zum Boden und wieder zurück, sodass der Ellbogen Richtung Decke zieht. Mache 20 Wiederholungen.



Stütze dich mit einer Hand auf dem Knie ab und führe die Spielhand hoch und tief, so, als würdest du einen Rasenmäher starten. Beim Hochziehen strecke auch das Kniegelenk.



Beim Hochziehen des Ellbogens springe leicht in die Höhe. Mache auch hier 20 Wiederholungen.

Power Kid

KX27: Schmetterlingsstart



Stelle dich hüftbreit hin und hebe deine Arme neben dem Körper so, dass deine Ellbogen gebeugt sind und deine Fäuste nach oben zeigen.



Gehe in die Kniebeuge und führe dabei deine Oberarme in einer fließenden Bewegung zusammen. mache 20 Wiederholungen.



Stelle beim Hochgehen abwechselnd einmal das rechte und dann das linke Bein zur Seite. mache auch hier 20 Wiederholungen.

Power Kid

KX28: Die Heckenschere



Stehe im hüftbreiten Beidbeinstand mit leicht gebeugten Knien.



Kreuze nun deine ausgestreckten Arme so, dass einmal die linke und dann die rechte Hand oben ist. Mach 20 Wiederholungen.



Führe nun gleichzeitig eine Rotation mit dem Oberkörper aus – drehe dich einmal nach links und dann nach rechts. Achte dabei auf einen geraden Rücken. Mach auch hier 20 Wiederholungen.

Power Kid

KX29: Twist Schritt



Stehe im hüftbreiten Beidbeinstand mit leicht gebeugten Knien. Die Fingerspitzen berühren deine Schultern.



Rotiere mit geradem Rücken den Oberkörper nach links und nach rechts. Dein Blick folgt der Bewegung. Mache 20 Wiederholungen.



Führe bei jeder Rotation einen langen Ausfallschritt nach vorne aus. Kehre nach jedem Schritt wieder in die Ausgangsposition zurück. Mache auch hier 20 Wiederholungen.

Power Kid

KX30: Ganz nach oben



Stelle dich hüftbreit hin und führe nun dynamisch abwechselnd deine Arme hoch und wieder tief. Mache 20 Wiederholungen.



Bei der Streckung des Arms stelle das gleichseitige Bein zur Seite, sodass du in eine seitliche, aber gestreckte Lage kommst. Mache wieder 20 Wiederholungen.



Drehe nun beim Hochheben des Armes deinen Oberkörper zur Seite des gebeugten Knies. Die Fußspitzen des hinteren Beines zeigen in Richtung des ausgestreckten Arms. Führe die Bewegung abwechselnd nach links und nach rechts aus. Mache auch hier 20 Wiederholungen.

Power Kid

EX9: Die Windmühle



Stehe im geöffneten Beidbeinstand. Beuge deinen Oberkörper waagrecht nach vorne. Dein Kopf bildet eine Linie mit der Wirbelsäule. Strecke nun beide Arme bis in die Waagrechte zur Seite.



Beuge und drehe nun im Hüftgelenk und führe einen gestreckten Arm zum gegengleichen Fuß. Dein anderer Arm zeigt dabei gestreckt nach oben.



Halte diese Position für ca. 20 Sekunden und wechsle dann die Seite. Mache zwei Wiederholungen.

Power Kid

EX10: Hinter dir ein Apfelbaum



Stehe im hüftbreiten Beidbeinstand und führe einen Arm schräg nach hinten und oben. Folge dieser Bewegung mit deinem Körper und richte deinen Blick auf deine Hand.



Stelle dabei das gegenüberliegende Bein nach hinten und beuge das vordere Knie. Halte diese Position für ca. 20 Sekunden. Achte auf eine ruhige und regelmäßige Atmung.



Dann wechsle die Seite. Mache zwei Wiederholungen.

Strong Kid

MX11: Pendulum Stand



Stelle dich in eine neutrale Position, dann verlagere dein Gewicht auf dein Standbein und hebe dein Schwungbein vom Boden ab. Wenn du eine Erhöhung hast (zum Beispiel ein Buch), kannst du dich mit dem Standbein auch etwas erhöht hinstellen.



Beginne dein Schwungbein nun mit gestrecktem Knie gleich weit nach vorne und nach hinten zu schwingen, die Hände kannst du in der Hüfte abstützen. Später kannst du deine Arme wechselseitig dazunehmen.



Beim Vorschwingen kannst du den Fuß (wie beim Fußballschiß) ausdrehen und beim nach hinten führen den Fuß eindrehen. Achte dabei auf die wechselseitige Armführung. Make 20 Wiederholungen pro Bein.

Strong Kid

MX12: Monster Walk



Stelle dich in eine neutrale Position im Beidbeinstand. Wenn du eine Erhöhung hast, kannst du dich mit dem Standbein auch etwas erhöht hinstellen.



Versuche nun dein Bein mit gestrecktem Knie nach oben zu führen. Dadurch ergibt sich im Bereich der Hüfte eine neue Bewegung. Versuche nun die Fußsohle am Boden kurz aufzusetzen, um sie dann wieder mit gestrecktem Knie nach oben zu führen.



In dieser Bewegungsart versuche nun ein paar Schritte zurückzulegen. Du wirst sehen, dass sich eine „neue“ Art der Fortbewegung ergibt – der Monsterwalk. Bewege dich vorwärts, rückwärts oder im Kreis.

Strong Kid

KX31: Powertip



Stelle dich in einen hüftbreiten Stand. Du kannst dich zur Erleichterung auch an einer Sessellehne anhalten. Hebe nun beide Fersen gleichzeitig vom Boden ab und komme in den Zehenspitzenstand.



Strecke beide Arme in die Höhe und setze die Fersen wieder ab. Versuche die Übung ruhig und gleichmäßig durchzuführen. Mache 20 Wiederholungen.



Versuche nach einigen Wiederholungen die Übung auch einbeinig auszuführen. Winkle dazu das freie Bein im Kniegelenk etwas ab. Mache zehn Wiederholungen pro Bein.

Strong Kid

KX32: Powertouch



Stelle dich im hüftbreiten Stand vor einen Sessel. Achte wieder auf genügend Platz für deine Bewegung. Hebe dein Knie, sodass du die Oberseite der Sitzfläche berühren kannst.



Beim Heben des Knies führe gleichzeitig den gegengleichen Arm gestreckt nach oben. Tippe die Sitzfläche zehnmal pro Bein an.



Strecke dich bei jedem Bewegungsimpuls weit nach oben, sodass du in den Zehenstand kommst. Während dein anderes Bein die Sitzoberfläche berührt, werden die Arme nach oben gestreckt. Mache zehn Wiederholungen pro Bein.

Strong Kid

KX33: Powerwalk



Stelle dich in einen hüftbreiten Stand. Achte darauf, dass du nach vorne und hinten ausreichend Platz hast. Führe dein Knie langsam bis in die Waagrechte. Schwinde deine Arme wechselseitig mit.



Führe jetzt das vordere Bein so weit wie möglich nach hinten und stelle die Zehenspitze ab. Mache zehn Wiederholungen pro Bein.



Die Übung wird etwas schwieriger, wenn du das hintere Bein in der Luft hältst, anstatt es abzusetzen.

Strong Kid

KX34: Powertwist



Komme in einen großen Ausfallschritt. Beide Fußspitzen zeigen dabei nach vorne. Achte auf eine aufrechte Körperhaltung.



Beginne, die Hüfte zu heben und zu senken. Achte darauf, dass dein Knie nicht über die Fußspitze hinausreicht.



Nun kannst du auch die Arme in die Bewegung mitnehmen und nach oben strecken, wenn sich deine Hüfte nach unten bewegt.

Strong Kid

KX35: Powerdance



Stelle dich in einen hüftbreiten Stand. Falls du möchtest, kannst du dich seitlich bei einem Sessel anhalten. Verlagere nun dein Gewicht auf dein Standbein und hebe dein Spielbein vom Boden ab.



Beuge nun dein Standbein und bewege dein Spielbein weit nach vorne. Tippe einen Punkt vor dir auf dem Boden an und komme wieder in die Ausgangsposition zurück. Tippe diesen Punkt zehnmal an, dann wechsle dein Bein.



Die Übung wird etwas schwieriger, wenn du das hintere Bein in der Luft hältst, anstatt es abzusetzen.

Strong Kid

KX36: Powersquat



Stelle dich in den Grätschstand, wobei die Fußspitzen schräg nach außen gerichtet sind. Deine Arme stütze in der Hüfte ab.



Nun beuge deine Knie und bewege dein Becken Richtung Boden. Führe deine Knie dabei in Richtung der Zehenspitzen. Achte auf einen aufrechten Oberkörper. Du kannst beim Absenken des Beckens die Arme gleichzeitig gestreckt nach oben führen.



Als Variation stütze deine Arme in der Hüfte, halte die beschriebene Endposition und hebe währenddessen deine Fersen kurz vom Boden ab. Halte diese Position kurz. Wiederhole alles jeweils zehnmal.

Strong Kid

EX11: Hip Stretch



Stelle dich hüftbreit hin und mache einen großen Ausfallschritt mit deinem rechten Bein nach vorne.



Bewege aus dieser Ausfallschritt-position nun deine Hüfte Richtung Boden. Stütze deine Arme auf der Hüfte ab und versuche die Balance zu halten. Halte diese Position ca. 20 Sekunden.



Wechsle wieder in den Beidbeinstand zurück und führe diese Übung mit deinem linken Bein durch. Achte auf eine ruhige und gleichmäßige Atmung. Mache zwei Wiederholungen.

Strong Kid

EX12: Sumostretch



Stelle dich in eine breite Grätsche und stütze deine Hände in die Hüfte. Achte darauf, dass deine Zehen nach außen zeigen. Bewege dein Becken nach unten und halte in einer ungefähr waagerechten Position. Der Oberkörper bleibt dabei aufrecht.



Nun führe deine Arme vor deinen Körper und drücke die offenen Handflächen gegeneinander. Dein Becken verlagert sich nun weiter Richtung Boden und deine Ellbogen drücken die Knie nach außen.



Halte eine möglichst tiefe Endposition für ca. 20 Sekunden. Mache zwei Wiederholungen.

Muscle Kid

MX13: Greif nach den Sternen



Setze dich in einer bequemen Position auf einen Sessel. Bringe die Arme senkrecht nach oben, als ob du „nach den Sternen“ greifen würdest.



Versuche die Arme zu strecken und zu beugen und führe die Bewegung in einem gleichmäßigen Rhythmus aus. Die Bewegung sollte aus den Schultern gesteuert werden. Versuche möglichst weit nach oben zu „greifen“.



Du kannst die Übung auch im Stehen durchführen. Versuche dich dabei bis in die Zehenspitzen zu strecken, um dich möglichst groß zu machen. Mache 20 Wiederholungen pro Arm.

Muscle Kid

MX14: Greif vor und zurück



Setze dich in einer bequemen Position auf einen Sessel. Der Oberkörper wird leicht nach vorne gebeugt. Achte dabei auf deine Körperspannung und auf einen gerade Rücken.



Bringe deine Arme wechselseitig schräg nach vorne hoch, sodass deine Handfläche nach oben zeigt. Führe die andere Hand schräg nach hinten und drehe ebenfalls die Handfläche zur Decke.



Wechsle nun die Position der beiden Arme, wobei die Ellbogen durchgehend gestreckt bleiben. Führe die Bewegung möglichst gleichmäßig und in einem für dich angenehmen Rhythmus durch. Mache 20 Wiederholungen pro Arm.

Muscle Kid

KX37: Tischliegestütz



Stelle dich mit etwas Abstand vor einem feststehenden Tisch hin und stütze dich mit gestreckten Armen an der Tischkante ab. Spanne deinen Rumpf fest an und achte auf einen geraden Rücken.



Beuge nun deine Hände, sodass sich dein Oberkörper dem Tisch nähert. Die Knie bleiben gestreckt, die Arme liegen eng am Körper und die Ellbogen zeigen nach oben. Strecke und beuge jetzt die Arme in einer gleichmäßigen Geschwindigkeit. Mache 20 Wiederholungen.



Als Variation hebe ein Bein vom Boden ab und lass es während der zehn Wiederholungen in der Luft. Wechsle anschließend das Bein.

Muscle Kid

KX38: Sesselstütz seitlich



Stelle dich seitlich zu einem Sessel und halte dich an der Sessellehne mit der Hand an. Verlagere dein Gewicht auf das Bein, welches näher beim Sessel steht und komme in eine leicht schräge Position.



Stütze dich mit der Hand ab und versuche nun das Bein, das weiter vom Sessel entfernt ist, gleichzeitig mit dem Arm vom Körper wegzustrecken und wieder anzulegen.



Hebe und senke nun immer wieder an und ab und versuche einen gleichmäßigen Bewegungsrhythmus zu finden. Wiederhole diese Übung zehnmal und führe dann einen Seitenwechsel durch.

Muscle Kid

KX39: Sesseldips



Beginne die Übung sitzend auf einem Sessel. Wandere dann mit deinen Beinen nach vorne, sodass dein Gesäß von der Sesselkante rutscht und stütze dich mit deinen Armen an der Sesselkante ab.



Aus dem rückwärtigen Stütz winkle deine Knie und Ellbogen ab und bewege dein Gesäß Richtung Boden. Halte kurz und komme wieder in die Stützposition zurück. Mache 20 Wiederholungen.



Als Variation kannst du zusätzlich ein Bein nach vorne ausstrecken und dies während der gesamten Bewegung gestreckt halten. Mache zehn Wiederholungen pro Bein.

Muscle Kid

KX40: Sesseldruck



Setze dich in einer aufrechten Position auf einen Sessel und lass deine Arme seitlich hängen. Achte auf eine aufrechte Körperhaltung und auf einen geraden Rücken.



Lege deine Hände seitlich an der Sitzfläche an und versuche nun mit deinen Handflächen Druck nach innen aufzubauen. Drücke ca. zehn Sekunden aktiv und lasse anschließend wieder locker. mache drei bis fünf Wiederholungen.



Lege deine Handflächen von oben auf die Sitzfläche und drücke zehn Sekunden aktiv nach unten. Als weitere Variation fasse die Sitzfläche von unten und ziehe zehn Sekunden lang aktiv nach oben. mache auch hier drei bis fünf Wiederholungen.

Muscle Kid

KX41: Schulterzug



Setze dich auf einen Sessel und führe deinen Oberkörper etwas schräg nach vorne. Strecke deine Arme seitlich schräg nach oben hoch, sodass die Daumen nach hinten zeigen.



Achte darauf, dass dein Kopf zwischen deinen Armen in Verlängerung der Wirbelsäule gehalten wird. Spanne deine Bauchmuskulatur an und achte auf einen geraden Rücken. Bewege nun die Arme gestreckt nach hinten und wieder nach vorne zurück.



Achte auf eine achtsame Bewegungsausführung. Mache 20 Wiederholungen. Schüttle deine Arme anschließend aus und führe dieselbe Übung ein zweites Mal durch.

Muscle Kid

KX42: Ellbogenzug



Setze dich aufrecht auf einen Sessel, lege deine Arme am Oberkörper an und beuge dein Ellbogengelenk, sodass ein 90-Grad-Winkel entsteht.



Hebe aus der Ausgangsposition nun die Ellbogen bis auf Schulterhöhe und senke diese dann wieder in die Ausgangsposition ab. Mache 20 Wiederholungen.



Ziehe nun in der Endposition die Ellbogen auch nach hinten. Kombiniere nun beide Bewegungen und führe diese hintereinander als Komplexübung durch. Mache zehn Wiederholungen und schüttele dann die Arme locker aus.

Muscle Kid

EX13: Trizeps



Setze dich aufrecht auf einen Sessel und strecke beide Arme nach oben. Umgreife mit der einen Hand das Handgelenk deiner anderen und ziehe die Arme aktiv nach oben.



Führe nun die zuvor aktive Hand hinter den Kopf und versuche mit der Handfläche deine Wirbelsäule zu erreichen. Fasse mit der anderen Hand den Ellbogen und drücke diesen sanft nach unten. Halte die Dehnung für ca. 20 Sekunden



Wechsle anschließend die Seite und beginne von vorne. Mache zehn Wiederholungen.

Muscle Kid

EX14: Sesseldehnen



Setze dich aufrecht auf die vordere Hälfte deines Sessels. Strecke ein Bein durch und ziehe dessen Zehen an. Der gleichseitige Arm wird gestreckt seitlich nach hinten geführt. Fasse mit der anderen Hand deine Schulter oder umgreife deine Taille auf der Seite des ausgestreckten Beins.



Ziehe nun den gestreckten Arm nach hinten, ohne den Oberkörper zu verdrehen. Dein Blick bleibt nach vorne gerichtet. Halte diese Position 20 Sekunden und atme tief ein und aus.



Lockere dann deine Muskulatur und schüttle dich kurz aus. Wechsle anschließend die Seite. Du kannst diese Übung auch mit geschlossenen Augen ausführen. Mache zwei Wiederholungen.

Tough Kid

MX15: Der sitzende Schuhplattler



Setze dich aufrecht auf die vordere Sitzfläche deines Sessels. Die Arme hast du neben deinem Körper.



Hebe nun das rechte Bein abgewinkelt an und führe deine rechte Hand zu deinem Außenrist. Der Rumpf bleibt dabei gespannt. Mach die Übung abwechselnd auf der rechten und linken Seite. Mach 20 Wiederholungen.



Als Variation kannst du die Sohle des gegenüberliegenden Beines berühren. Wenn die Übung gut funktioniert, werde schneller. Der Rumpf bleibt weiterhin angespannt.

Tough Kid

MX16: Chicken Wings



Setze dich aufrecht auf die vordere Sitzfläche deines Sessels. Hebe die Arme auf deine Schultern.



Führe nun kreisförmige Bewegungen mit den Schultern aus. Zuerst zehn Mal nach vorne, dann nach hinten



Als Variation kannst du die Schultern phasenversetzt, wie eine Kralbewegung, nach vorne oder hinten führen.

Tough Kid

KX43: Tischplank



Stelle dich vor deinen Tisch. Gehe in einen Unterarmstütz mit den Armen auf dem Tisch. Achte darauf eine gerade Körperposition einzunehmen. Die Ellbögen liegen direkt unter der Schulter und der Gesäß- und Bauchmuskel ist angespannt.



Halte diese Position einige Sekunden. Wenn du stabil stehst kannst du dein rechtes Bein gestreckt hochheben. Halte diese Position für zehn Sekunden.



Wechsle nun das Bein und halte auch die linke Seite zehn Sekunden lang. Achte darauf, dass du die Spannung in deinem Körper nicht verlierst.

Tough Kid

KX44: Stützvariationen



Stelle dich vor deinen Tisch. Gehe in eine Plankposition mit den Armen auf dem Tisch. Achte darauf eine gerade Körperposition einzunehmen. Die Schultern sind direkt über den Händen und der Gesäß- und Bauchmuskel ist angespannt.



Führe nun den rechten Arm und das linke Bein gespannt nach oben. Danach wechsele die Seite. Achte darauf, dass das Bein nicht zu hoch kommt und die Hüfte stabil bleibt. Wiederhole diese Bewegung pro Seite zehn Mal.



Variation: Bleibe in der Position und drehe deinen Oberkörper zur Seite. Drehe dich so weit, dass die Arme eine Linie bilden. Mache diese Bewegung zehn Mal und halte die Spannung im Rumpf.

Tough Kid

KX45: Die Eidechse



Stelle dich vor deinen Tisch. Gehe in eine Plankposition mit den Armen auf dem Tisch. Achte darauf eine gerade Körperposition einzunehmen. Die Schultern sind direkt über den Händen und der Gesäß- und Bauchmuskel ist angespannt.



Versuche nun die Knie seitlich nach oben zu ziehen. Zuerst rechts, dann links. Wiederhole diese Bewegung zehn Mal.
Variation 1: ziehe das Knie diagonal über die Körpermitte. Mache diese Bewegung sowohl mit rechts, als auch mit links. Wiederhole diese Bewegung zehn Mal.



Variation 2: Kombiniere nun die Bewegung mit einem Liegestütz. Das heißt: Liegestütz, danach hebst du das rechte Bein seitlich an, Liegestütz und das linke Bein seitlich anheben.
Variation 3: Mache einen Liegestütz und ziehe danach das Knie diagonal über die Körpermitte.

Tough Kid

KX46: Ziehharmonika



Setze dich aufrecht auf die vordere Sitzhälfte eines Sessels. Stütze dich mit gestreckten Armen fest am Sessel ab und strecke deine Brust heraus. Hebe nun die Knie an. Strecke deine Beine abwechselnd in der Luft nach vorne und tippe mit der Ferse auf den Boden.



Erhöhe dann das Tempo und tippe mit dem Bein nicht mehr auf den Boden. Strecke den Rist, um die Übung zu erschweren. Mache die Bewegung zehn Mal pro Seite.



Gehe nach einer kurzen Pause wieder in die Ausgangsposition. Hebe die Beine an und strecke diesmal beide Beine gleichzeitig mit gestrecktem Rist nach vorne. Wiederhole auch diese Übung zehn Mal.

Tough Kid

KX47: Beinschere



Setze dich aufrecht auf die vordere Sitzhälfte eines Sessels. Stütze dich mit gestreckten Armen fest am Sessel ab und strecke deine Brust heraus. Hebe nun deine Beine an und strecke sie aus.



Überkreuze jetzt in der Luft abwechselnd deine Beine. Zuerst links oben, dann rechts oben. Mache die Bewegung zehn Mal pro Seite.



Variation: bewege die Beine nach oben und unten, also auf und ab.

Tough Kid

KX48: Plank rücklings



Setze dich aufrecht auf die vordere Sitzhälfte eines Sessels. Stütze dich mit gestreckten Armen fest vom Sessel ab und bringe deine Hüfte mit deinen Beinen auf eine gerade Linie. Spanne deine Bauch- und Gesäßmuskeln an.



Halte diese Position für 20 Sekunden. Achte auf deine Atmung.



Hebe nun das rechte Bein leicht an und strecke deinen Rist. Lege nach zehn Sekunden das Bein ab und hebe die linke Seite. Halte auch diese für zehn Sekunden.

Tough Kid

EX15: Dehnung der schrägen Bauchmuskulatur



Stelle dich schulterbreit hin. Hebe den rechten Arm und beuge diesen über den Körper schräg nach oben. Der Körper folgt der Bewegung. Halte in dieser Position für zehn Sekunden.



Achte auf deine Atmung. Nimm die Dehnung wahr.



Wechsle danach deinen Arm und führe die gleiche Bewegung durch. Halte in dieser Bewegung für zehn Sekunden.

Tough Kid

EX16: Dehnen am Tisch



Stelle dich schulterbreit hinter den Tisch.



Lege die Finger auf den Tisch und wandere mit ihnen immer weiter nach vorne bis dein Rücken gerade ist.



Wenn du einen Dehnreiz spürst, halte diese Position für zehn Sekunden. Atme gleichmäßig ein und aus.

Athletic Kid

MX17: Sitzkick



Setze dich aufrecht am vorderen Teil des Sessels hin, wobei du dich mit den Händen seitlich an der Sitzfläche fixierst. Achte darauf, dass nach vorne ausreichend Platz ist. Ziehe abwechselnd deine Knie nach oben.



Anschließend beuge und strecke deine Beine im Kniegelenk. Mache zehn Wiederholungen pro Bein.



Nun kombiniere beide Übungen. Das gebeugte Bein wird gehoben, anschließend gestreckt und gebeugt, bevor es wieder am Boden aufgesetzt wird. Mache auch hier zehn Wiederholungen pro Bein.

Athletic Kid

MX18: Gelenkstanz



Setze dich aufrecht am vorderen Teil des Sessels hin, wobei du deine Knie mit den Händen fixierst. Hebe zunächst gleichzeitig und anschließend abwechselnd deine Fersen.



Danach kippe deine Füße nach links und rechts. Achte darauf, dass das Knie fixiert ist und die Bewegung nur aus dem Sprunggelenk erfolgt.



Nun kombiniere beide Übungen. Hebe und senke bzw. kippe deine Füße beliebig zu einem Fußgelenkstanz. Mache 20 Wiederholungen pro Seite.

Athletic Kid

KX49: Gelenksspringer



Stehe mit leicht geöffneten Beinen fest am Boden. Stütze deine Hände in der Hüfte ab. Rolle in den Ballenstand hoch und senke anschließend die Fersen wieder ab. Mache zehn Wiederholungen.



Springe nun beidbeinig aus dem Fußgelenk. Variiere dabei deine Sprunghöhe und Frequenz.



Springe mit maximaler Frequenz am Fußballen und achte auf einen kurzen Bodenkontakt.
Belastungszeit: 8 bis 10 Sekunden
Pause: 16 bis 20 Sekunden
Mache zwei bis drei Wiederholungen.

Athletic Kid

KX50: Wechselspringer



Stelle dich in eine leicht geöffnete und angenehme Position und stütze deine Hände in der Hüfte ab. Gehe abwechselnd in einen weiten Ausfallschritt nach vorne und steige wieder in die Ausgangsposition zurück.



Führe nun Wechselsprünge aus. Variiere dabei deine Sprunghöhe und Frequenz.



Die Wechselsprünge werden nun mit maximaler Frequenz und kurzem Bodenkontakt absolviert.
Belastungszeit: 8 bis 10 Sekunden
Pause: 16 bis 20 Sekunden
Mache zwei bis drei Wiederholungen.

Athletic Kid

KX51: Grätschspringer



Stelle dich in eine leicht geöffnete und angenehme Position und stütze deine Hände in der Hüfte ab. Tippe abwechselnd mit deinen Zehen nach links und rechts zur Seite.



Der Körperschwerpunkt bleibt dabei am jeweiligen Standbein. Führe die Bewegung nun mit lockeren Sprüngen aus. Variiere deine Sprunghöhe und Frequenz.



Führe die Übung mit maximaler Frequenz aus und achte auf einen kurzen Bodenkontakt.
Belastungszeit: 8 bis 10 Sekunden
Pause: 16 bis 20 Sekunden
Mache zwei bis drei Wiederholungen.

Athletic Kid

KX52: Hopperspringer



Stelle dich in eine leicht geöffnete und angenehme Position und stütze deine Hände in der Hüfte ab. Hebe und senke abwechselnd das gebeugte Bein.



Nun führe die Übung so aus, dass beim Erreichen des Knies am höchsten Punkt ein Sprung am Standbein erfolgt. Variiere deine Sprunghöhe und Frequenz.



Führe die Übung (Hoppersprünge) mit maximaler Frequenz und kurzem Bodenkontakt aus.
Belastungszeit: 8 bis 10 Sekunden
Pause: 16 bis 20 Sekunden
Mache zwei bis drei Wiederholungen.

Athletic Kid

KX53: Dirigent



Stelle dich beidbeinig hin und präge dir folgende Kommandos, welche von deinem Coach vorgegeben werden, ein.



Bedeutung der Kommandos:

1. linker Arm gestreckt über dem Kopf – Fußgelenkssprünge
2. linker Arm zeigt nach vorne – Wechselsprünge
3. linker Arm zeigt zur Seite – Grätschsprünge
4. linker Arm zeigt nach hinten – Hoppersprünge



Der Coach zeigt die Übungen mit der entsprechenden Handbewegung. Die Sprünge werden jeweils in hoher Frequenz so lange ausgeführt, bis der Coach zu einem anderen Kommando wechselt. Achte auf genügend Pausen.

Athletic Kid

KX54: Springer Merk



Wir setzen die Übung KX53 „Dirigent“ fort. Bei dieser Übung wird zusätzlich eure Merkfähigkeit gefordert. Die vier Kommandos bleiben bestehen.



Bedeutung der Kommandos:

1. linker Arm gestreckt über dem Kopf – Fußgelenkssprünge
2. linker Arm zeigt nach vorne – Wechselsprünge
3. linker Arm zeigt zur Seite – Grätschsprünge
4. linker Arm zeigt nach hinten – Hopsersprünge



Der Coach gibt nacheinander zwei oder mehr Kommandos vor, welche gemerkt werden müssen. Auf ein Startsignal werden diese nacheinander jeweils vier Sekunden in hoher Frequenz ausgeführt.

Athletic Kid

EX17: Gegen den Sessel



Stelle dich, etwa einen Meter von einem Sessel entfernt, auf und drehe den Sessel in deine Richtung. Bringe ein Bein gestreckt auf den Stuhl, ziehe dabei die Zehen an und beuge den gestreckten Oberkörper nach vorne.



Richte dich auf und drehe deine Hüfte nach vorne, sodass deine Fußspitzen ebenso nach vorne gerichtet sind. Führe nun den äußeren Arm über den Kopf Richtung Sessel.



Achte auf eine ruhige und gleichmäßige Atmung und halte die Spannung pro Übung für ca. 20 Sekunden. Wechsle anschließend die Seite. Mache zwei Wiederholungen.

Athletic Kid

EX18: Auf dem Sessel



Setze dich aufrecht auf den vorderen Sesselteil, ziehe ein Bein unterhalb des Knies zur Brust. Das zweite Bein ist dabei gestreckt. Achte auf einen geraden Rücken.



Halte dich bei einem Sessel fest und ziehe den Fuß in Richtung Gesäß, sodass das Knie zum Boden zeigt. Dabei bleiben die Knie zusammen und das Becken wird vorsichtig nach vorne gedrückt.



Achte auf eine ruhige und gleichmäßige Atmung und halte die Spannung pro Übung für ca. 20 Sekunden. Wechsle anschließend die Seite. Mache zwei Wiederholungen.

Speedy Kid

MX19: Mobiknie



Stelle dich auf ein Bein, bringe den Oberschenkel des freien Beins in eine Waagrechte und umgreife ihn mit den Händen. Achte auf einen stabilen Stand.



Schwinge den Unterschenkel des Spielbeins vor und zurück. Wiederhole einmal pro Bein. Versuche nun in der ursprünglichen Ausgangsposition die Zehenspitzen nach links und rechts zu drehen. Mache zehn Wiederholungen pro Bein.



Führe nun beide Bewegungen mit einem abgewinkelten Standbein aus.

Speedy Kid

MX20: Mobifuß



Stelle dich auf ein Bein und führe das Spielbein gestreckt nach vorne, sodass dein Sprunggelenk frei beweglich ist. Achte auf einen stabilen Stand. Beuge und strecke deinen Fuß im Sprunggelenk. Mache zehn Wiederholungen pro Bein.



Versuche nun in der ursprünglichen Ausgangsposition die Fußsohle nach innen und außen zu drehen. Mache auch hier zehn Wiederholungen pro Bein.



Führe nun beide Bewegungen mit einem abgewinkelten Standbein aus.

Speedy Kid

KX55: Komm nicht vom Fleck



Suche dir einen Ort mit ausreichend Platz. Gehe zuerst einige Schritte am Stand.



Beginne nun langsam am Stand zu laufen und steigere dein Tempo. Nimm deine Arme wechselseitig mit und versuche immer schneller zu werden. Du wirst merken, dass deine Schrittfrequenz mit zunehmendem Tempo höher wird.



Bei einem Schnelligkeitstraining sind die Pausen sehr wichtig.
Belastungszeit: 8 bis 10 Sekunden
Pause: 16 bis 20 Sekunden
Mache drei bis fünf Wiederholungen.

Speedy Kid

KX56: Hebe das Knie



Achte wieder auf genügend Platz rund um dich und hebe am Stand abwechselnd deine Knie. Dein Oberkörper sollte bei der gesamten Übung in einer aufrechten Position bleiben.



Steigere nun nach und nach dein Tempo zu einem Kniehebelauf. Bewege deine Arme aktiv wechselseitig mit und achte darauf, dass die Knie bis in die Waagrechte gehoben werden. Werde immer schneller und schneller.



Bei einem Schnelligkeitstraining sind die Pausen sehr wichtig.
Belastungszeit: 8 bis 10 Sekunden
Pause: 16 bis 20 Sekunden
Mache drei bis fünf Wiederholungen.

Speedy Kid

KX57: Stop and Go



Wir starten diese Übung, wie die vorigen Übungen, mit genügend Platz. Führe am Stand einen moderaten Kniehebelauf durch.



Auf Kommando des Coaches frierst du deine aktuelle Position ein. Nach dem kurzen Stopp läufst du wieder im Kniehebelauf weiter und wartest auf das nächste Kommando des Coaches.



Wiederhole diese Übung nach Anweisung des Coaches. Es ist darauf zu achten, dass die eingefrorene Position mindestens drei Sekunden einzunehmen ist.

Speedy Kid

KX58: Sprint



Stelle dir vor, du stehst am Start eines Sprintrennens. Vor dir befindet sich eine imaginäre Startlinie und du nimmst dahinter eine enge Schrittstellung als Startposition ein.



Auf Kommando des Coaches startest du einen sechs bis acht Sekunden langen Sprint am Stand. Bewege deine Arme aktiv und wechselseitig mit. Der Coach zählt laut die Sekunden mit. Gib dabei alles!



Wiederhole den Sprint dreimal und achte auf eine Erholung von 16 bis 20 Sekunden zwischen den Läufen.

Speedy Kid

KX59: Intervall



Achte wieder auf genügend Platz rund um dich und laufe moderat am Stand.



Auf Kommando des Coaches läufst du für 10 bis 15 Sekunden mit einer deutlich erhöhten Schrittfrequenz. Versuche die Intensität so zu wählen, dass du diese während des gesamten Intervalls durchhalten kannst.



Laufe nach der intensiven Belastung locker am Stand weiter und warte auf das neuerliche Kommando des Coaches. Achte darauf, dass du während der gesamten Übung in Bewegung bleibst.

Speedy Kid

KX60: Fantasielauf



Du startest mit deinem Coach einen Fantasielauf. Passe deine Laufgeschwindigkeit und deinen Laufstil an die Geschichte an. Achte während des gesamten Laufs darauf, dass du genügend Platz in deinem Umfeld hast. Hier ist die Kreativität der Coaches gefragt!



Der Coach verwendet Kommandos wie „Wir laufen den Berg hinauf und es wird steil“, „Wir legen einen Zwischensprint ein“, „Wir laufen entspannt zurück zur Ausgangsstelle“, „Wir müssen über ein Hindernis springen“, ...



Der Coach sollte versuchen, möglichst viele und abwechslungsreiche Bewegungsaufgaben in die Geschichte miteinzubeziehen.

Speedy Kid

EX19: Oberschenkel Stretch



Nimm eine aufrechte Position ein, winkle ein Bein ab und umfasse mit einer Hand den Fußrücken. Achte auf einen geraden Rücken und drücke deine Schultern etwas nach unten.



Ziehe den Fuß in Richtung Gesäß, sodass das Knie zum Boden zeigt. Dabei bleiben die Knie zusammen und das Becken wird vorsichtig nach vorne gedrückt. Spanne den Bauch an, damit du nicht in eine Hohlkreuzposition ausweichst.



Achte auf eine ruhige und gleichmäßige Atmung und halte die Spannung für ca. 20 Sekunden. Wechsle anschließend die Seite. Mache zwei Wiederholungen.

Speedy Kid

EX20: Unterschenkel Stretch



Führe einen Ausfallschritt nach vorne aus und stütze deine Hände an der Hüfte ab, um Balance zu schaffen. Beide Füße zeigen parallel nach vorne und der Oberkörper befindet sich in einer aufrechten Position.



Verlagere dein Körpergewicht auf das vordere gebeugte Bein und drücke die Ferse des hinteren Beins in Richtung Boden. Beide Fersen berühren durchgehend den Boden.



Achte auf eine ruhige und gleichmäßige Atmung und halte die Spannung für ca. 20 Sekunden. Wechsle anschließend die Seite. Mache zwei Wiederholungen.

Dance Kid

MX21: Mobilisation Oberkörper



Marschiere am Platz, nimm die Arme mit und wärme den ganzen Körper auf.



Kreise die Schultern zehn Mal nach hinten und zehn Mal nach vorne. Gehe währenddessen weiter am Platz.



Als nächstes drehe den Oberkörper zur Seite. Wir mobilisieren damit unsere Wirbelsäule. Gehe währenddessen weiter am Platz.

Dance Kid

MX22: Mobilisation Unterkörper



Hebe die Beine nacheinander hoch in die Waagrechte. Mache dies zehn Mal pro Seite.



Nimm nun bei jedem Beinheben, beide Arme gestreckt mit nach oben.



Zum Schluss bringen wir noch unsere Fersen abwechselnd zum Gesäß. Nach ein paar Wiederholungen nimm die Arme mit und ziehe die Ellbögen nach hinten.

Dance Kid

KX61: Slide and Snap



Beginne die Übung mit einem Schritt auf die rechte Seite und ziehe langsam das linke Bein nach. Mache also einen „Slide“. Nach dem Slide schnipse einmal mit den Fingern.



Danach machst du die gleiche Bewegung auf die andere Seite.



Mache die Bewegung nach ein paar Durchgängen schneller.

Dance Kid

KX62: Slide and Body Roll



Beginne die Übung mit einem Schritt auf die rechte Seite und ziehe langsam das linke Bein nach. Mache also einen „Slide“. Nach dem Slide mache eine Rollbewegung mit den Armen und nimm deinen Körper mit.



Danach machst du die gleiche Bewegung auf die andere Seite.



Mache die Bewegung nach ein paar Durchgängen schneller.

Dance Kid

KX63: Star Reach



Strecke dein rechtes Bein seitlich nach hinten. Hebe deinen rechten Arm diagonal zum Bein nach oben. Steige dann zurück in die Mitte.



Mache anschließend die Bewegung in die andere Richtung. Steige mit dem linken Bein nach hinten und strecke den linken Arm diagonal nach oben.



Nach ein paar Durchgängen mache die Bewegung schneller.

Dance Kid

KX64: Kung Fu Squat



Stelle dich breitbeinig hin. Beuge die Knie und gehe in eine weite Kniebeuge.



Drehe den Oberkörper seitlich. Strecke den rechten Arm aus und ziehe den linken Arm an, so als würdest du einen Bogen spannen.



Mache anschließend die Bewegung in die andere Richtung und nimm den Oberkörper bei jeder Bewegungsänderung mit.

Dance Kid

KX65: Squat left to right



Stelle dich breitbeinig hin. Beuge die Knie und gehe in eine weite Kniebeuge.



Schiebe nun die Hüfte nach rechts und strecke dein linkes Bein. Das rechte Bein bleibt abgewinkelt. Wechsle dann über eine weite Kniebeuge auf die andere Seite.



Nach ein paar Durchgängen kannst du das Tempo erhöhen und die Arme wie in Übung KX64 mitnehmen.

Dance Kid

KX66: Overhead Clap



Beginne die Übung mit einem Slide auf die rechte Seite. Die Arme sind über dem Kopf und machen die Slide-Bewegung mit. Nach dem Slide klatsche einmal.



Danach machst du die gleiche Bewegung auf die andere Seite.



Nach ein paar Durchgängen mache die Bewegung schneller.

Dance Kid

EX21: Yin Yang Stretch



Stelle dich breitbeinig hin. Beuge die Knie und gehe in eine weite Kniebeuge.



Lege den rechten Unterarm am Oberschenkel ab und führe den anderen Arm über deinen Kopf zu einem Seitstretch. Halte diese Position für zehn Sekunden.



Danach gehe in die Mitte zurück und führe die ganze Bewegung auf die andere Seite aus. Halte die Position auch hier für zehn Sekunden.

Dance Kid

EX22: Dancer Stretch



Stelle dich breitbeinig hin und strecke deine Arme nach vorne.



Beuge nun deinen Oberkörper nach vorne und halte hier die Dehnung.



Halte diese Position für zehn Sekunden und atme tief ein und aus.

Flexibility Kid

MX23: Stabil Flexibility



Stehe im hüftbreiten Beidbeinstand. Deine Füße sind gerade nach vorne ausgerichtet. Deine Knie sind leicht gebeugt und deine Arme liegen seitlich am Körper an. Beginne vorsichtig mit deinem Körper, wie ein Pendel, über die Fußsohle von vorne nach hinten und wieder zurück zu pendeln.



Führe das Körperpendel weiterhin durch, wobei du nun deine Knie bei der Vorwärtsbewegung beugst. Nun führst du deine äußeren Handkanten an die Hüfte und beginnst auch noch deine Hüfte zu beugen.



Zuletzt pendeln auch noch deine gebeugten Arme parallel zur Körperpendelbewegung mit, wobei die Handflächen vorne und hinten nach oben zeigen.

Flexibility Kid

MX24: Dynamic Flexibility



Beginne aus einem hüftbreiten Beidbeinstand mit flachen Standschritten. Die Beine werden abwechselnd mit leicht abgewinkelten Knien nach vorne gestreckt und wieder abgestellt. Der jeweils gegengleiche Arm pendelt synchron zum Bein mit.



Hebe nun bei der Vorwärtsbewegung die Knie etwas höher und berühre das Knie dabei mit dem jeweils gegengleichen Handrücken. Hebe deine Knie weiterhin an und berühre sie jetzt nicht mehr mit dem Handrücken, sondern mit deinen Ellbogen.



Zum Schluss wird die Bewegung noch intensiver, indem du dich fest vom Boden abdrückst, bevor du dein Knie hebst und deine Arme nach oben streckst, so, als würdest du in die Luft springen wollen.

Flexibility Kid

MX25: Beinmobilisation



Verlagere dein gesamtes Gewicht auf ein Standbein, dessen Knie dabei leicht gebeugt ist. Strecke das andere Bein mit ebenfalls leicht gebeugtem Knie nach vorne und tippe nun abwechselnd mit der Ferse und dem Fußballen auf den Boden.



Das Gewicht bleibt auf einem Bein und das Knie des anderen Beins wird nun angehoben. Beginne nun mit einer Pendelbewegung aus dem Knie, wobei auch die Bewegung im Sprunggelenk in der Luft beibehalten wird.



Hebe nun das Knie im rechten Winkel nach vorne und strecke das Bein nach hinten, wobei der Fußballen hinten den Boden berührt. Die Arme pendeln dabei gegenwärtig zum Knie mit. In der letzten Variation berühren die Fußballen bei der Rückwärtsbewegung nicht mehr den Boden.

Flexibility Kid

MX26: Hüftmobilisation



Stelle dich auf ein Bein, wobei das andere Bein nach unten hängt. Das nicht belastete gestreckte Bein schwingt locker nach vorne und nach hinten. Lege die rechte Handfläche auf dein Brustbein und deine linke Handfläche auf deinen Nabel.



Die Arme schwingen nun wechselseitig mit deinem Schwungbein mit. In einer weiteren Variation rotiert der Fuß des „Schwungbeins“ bei der Vorwärtsbewegung nach außen und bei der Rückwärtsbewegung nach innen, wobei die Arme am Körper herabhängen.



In der letzten Variation beschreibt das „Schwungbein“ eine liegende Acht von vorne nach hinten. Wiederhole die Übungen mit dem anderen Bein.

Flexibility Kid

MX27: Mobilisation unterer Rücken



Die Übung beginnt aus einem engen Beidbeinstand. Stütze deine Arme in der Hüfte ab. Ziehe nun ein gestrecktes Bein nach dem anderen nach oben, sodass du in einen schmalen Einbeinstand kommst. Der Oberkörper bleibt dabei ruhig und stabil.



Beginne aus einer etwas tieferen gehockten Position mit Hohlkreuz. Achte darauf, dass die Blickrichtung auf den Boden gerichtet und dein Kopf nicht überstreckt ist. Strecke nun die Beine durch und bilde mit deinem Rücken einen „Katzenbuckel“, anschließend komme wieder zurück in die Hocke mit Hohlkreuz.



Ziehe nun die Arme als Verlängerung des geraden Rückens vor. Strecke die Beine, mache wieder einen „Katzenbuckel“, führe deine Arme zum unteren Rücken und drücke die Schulterblätter zueinander. Anschließend kommst du wieder in die Hocke und ziehst die Arme nach vorne.

Flexibility Kid

MX28: Mobilisation oberer Rücken und Nacken



Mit leicht gebeugten Knien strecke deine Arme nach vorne, wobei sich die Handrücken berühren, die Schultern nach vorne ziehen und der Kopf leicht nach unten schaut. Die Arme wandern seitlich gestreckt nach hinten. Drehe deine Handgelenke, sodass die Daumen nach außen zeigen. Nun wandern die Arme wieder nach vorne.



Im gleichzeitigen Schulterpendel hängen die Arme locker am Körper herab und werden aus dieser Position nach oben gezogen und wieder fallen gelassen. Das Schulterpendel kann auch wechselseitig, indem du zuerst die linke und dann die rechte Schulter hochziehst, durchgeführt werden.



Beim „Elefantenrüssel“, streckst du die Arme nach vorne und faltest die Hände über Kreuz. Lege nun den Kopf auf deine Arme. Achte dabei auf einen runden Rücken. Öffne nun deine Arme, bis sie schräg nach außen zeigen und ziehe deine Schulterblätter zueinander.

Flexibility Kid

MX29: Mobilisation Schultern und Arme



Die gestreckten Arme pendeln nach vor und zurück. Sie sollen genauso weit nach vorne wie zurück pendeln und die Schultern sollen nicht nach oben ziehen. Die vordere Handfläche zeigt mit ausgedrehtem Daumen nach oben und die hintere Handfläche zeigt mit eingedrehtem Daumen nach unten.



Beuge nun den Arm beim Vorwärtspendeln und bewege ihn so weit nach oben, dass du deine Schulter mit den Fingern deiner Hand berühren kannst.



Strecke einen Arm zentriert vor den Körper und einen Arm hinter den Körper. Beginne nun aus dieser Position beidhändig eine liegende Acht in die Luft zu zeichnen, indem der vordere und der hintere Arm die Position wechseln.

Flexibility Kid

MX30: Mobilisation Halswirbelsäule



Stelle dich in einen hüftbreiten Beidbeinstand und lege die Arme auf die Brust. Die Blickrichtung ist nach vorne gerichtet. Drehe deinen Kopf vorsichtig erst auf die eine und dann auf die andere Seite. Achte darauf, dass der Blick mit der Bewegung „mitdreht“.



Lege eine flache Handfläche auf deinen Nabel und führe den Mittel- und Zeigefinger der anderen Hand an dein Kinn. Ziehe nun vorsichtig dein Kinn in Richtung Bauch und wieder retour.



Drücke in einer weiteren Übung nun deinen Kopf vorsichtig nach oben und komme wieder in die Ausgangsposition zurück.

Flexibility Kid

EX23: Großer Hook



Stelle dich in einen leicht gegrätschten Beidbeinstand mit gestreckten Beinen und gestreckter Hüfte. Führe die gestreckten Arme seitlich nach oben und überkreuze die Hände über dem Kopf, sodass du die sogenannte „Hook-Position“ der Hände erreichst. Strecke dich nun in Richtung Decke.



Löse nun die Verschränkung in den Händen und führe die gestreckten Arme wieder seitlich nach unten. Beuge während der Bewegung deine Ellbogen und führe die Arme bis vor deinen Bauch.



Führe die gestreckten Arme nun wieder seitlich nach oben und überkreuze die Hände wieder über dem Kopf. Achte bei der Überkreuzung der Hände darauf, dass du jetzt die andere Hand vorne hast.

Flexibility Kid

EX24: Hinterlistiger Hook



Stelle dich in den hüftbreiten Beidbeinstand und neige deinen Rücken etwas nach vorne. Deine Arme streckst du nach hinten und deine Hände überkreuzt du in der „Hook-Position“ von Übung EX23 hinter dem Rücken.



Versuche nun die überkreuzten Arme Richtung Decke zu ziehen. Achte darauf, dass dein Oberkörper bei geradem Rücken nach vorne geneigt ist und deine Schultern tief im Oberkörper verankert bleiben. Halte die Spannung einige Sekunden und löse dann die Verschränkung der Arme



Führe nun dieselbe Bewegung noch einmal aus, wobei jetzt allerdings der andere Arm bei der Überkreuzung „oben“ ist.