



Bewegung mit Benni - 9

Ausdauertraining für Oma & Opa

Hinweise zu den Übungen:

Der Zeitaufwand der Übungen beträgt maximal 10-20 Minuten.

Jede Übung soll für 3 Minuten – bestenfalls zu einem Lied im Radio – durchgeführt werden, dann folgt eine kurze Verschnaufpause. Man soll dabei ruhig ins Atmen und Schwitzen kommen.

Jede Übung kann bis zu dreimal wiederholt werden.

Übung 1: Sidesteps mit Armbewegungen

Ausgangsposition: Hüftbreiter Stand

Schrittbeschreibung:

- Jeweils zwei kleine Schritte zur Seite und wieder zwei Schritte zurückgehen.
- Also Schritt nach rechts, linken Fuß dazustellen, wieder Schritt rechts, und jetzt nicht dazustellen, sondern nur kurz den Boden antippen. Dann Schritt nach links, Schritt links, kurzer Tapp und wieder in die andere Richtung.
- Den Schritt ein Lied lang flott und dynamisch ausführen.

Armbewegung:

- Zeitgleich mit dem Seitenschritt, gehen auch die Hände auf Schulterhöhe zur Seite und beim nächsten Schritt wieder zur Brust.

→ Kurzes Auslockern und bei Möglichkeit noch 2x wiederholen!

⚠ Hinweis: Den Schritt zum Takt der Musik ausführen.

Übung 2: V-Schritt mit Armbewegungen

Ausgangsposition: Enger Stand

Schrittbeschreibung:

- Schritt mit dem rechten Bein schräg rechts nach vorne, dann folgt das linke Bein schräg links nach vorne, sodass man dann breitbeinig steht.
- Jetzt nacheinander wieder in die Ausgangsposition zurück, ein Bein nach dem anderen, dann wieder die zwei Schritte nach vorne.
- Immer abwechselnd hinten eng, vorne breit.
- Die Schrittfolge soll grob wie ein V aussehen.

Armbewegung:

- Sobald der Schritt dynamisch funktioniert, werden die Arme mitgenommen.
- Zeitgleich mit dem rechten Fuß geht auch die rechte Hand nach vorne oben.
- Zeitgleich mit dem linken Fuß geht auch die linke Hand nach vorne oben.
- Beim Zurückgehen geht die Hand nach unten, beim Vorgehen nach oben.

Übung 2: Kompasswalk

Ausgangsposition: Hüftbreiter, ganz normal Stand

Schrittbeschreibung:

- Abwechselnd im Takt immer kurz nach vor, seitlich und zurück tippen.
- Rechter Fuß rechts vor, linker Fuß links vor
- Rechts zur Seite, links zur Seite
- Rechts zurück, links zurück

⚠ Hinweis: Im Takt immer nur kurz tippen und nicht abstellen.

Stärkt die Wadenmuskulatur & fördert die Gleichgewichtsfähigkeit

Welche Muskulatur wird gestärkt?
Arme, Brust, Vordere Schulter

Welche Muskulatur wird gestärkt?
Bauch