

Lustige Fitnessübungen für zu Hause

Auf dieser Seite stelle ich Euch Übungen vor, die Spaß machen und ganz nebenbei Euren Körper und Euren Kopf trainieren. Viel Spaß dabei!!!

Eisschollen

Ihr braucht zwei kleine Handtücher und faltet sie so, dass ein Fuß gerade noch darauf passt. Nun versucht Ihr, von A nach B zu kommen (z.B. von einem Ende des Hausflurs zum anderen), in dem Ihr mit einem Bein auf einer der „Eisschollen“ steht, das zweite Handtuch mit einer Schrittlänge Abstand vor Euch legt und den zweiten Fuß darauf setzt. Nun müsst Ihr auf das vordere Bein stehen, das hintere Handtuch holen und vor Euch legen, den freien Fuß darauf. Bei der ganzen Übung darf der Boden nicht berührt werden.

Ihr könnt es mit Euren Geschwistern oder Eltern um die Wette spielen.

Übung mit 2 kleinen Bällen

Hierfür eignen sich Jonglierbälle oder kleine Softbälle

Stellt Euch hin und nehmt in jede Hand einen Ball, Arme im rechten Winkel neben dem Körper. Werft die Bälle gerade nach oben, überkreuzt die Unterarme und versucht die Bälle so zu fangen. Die Bälle wieder hochwerfen, Arme wieder gerade, fangen. Beim nächsten Überkreuzen ist der andere Arm oben.

Steigerung: dreht die Hände um, so dass die Bälle Richtung Boden zeigen. Bälle loslassen, Arme überkreuzen, Bälle fangen....

Übung zu zweit: gute Reaktion ist gefragt

Dazu braucht Ihr vier Dinge, die leicht sind und nicht kaputt gehen, wenn Sie auf den Boden fallen, z.B. einen kleinen Softball, ein kleines Stofftier, leere Klopapierrolle, Wollknäuel....

Ihr steht Euch gegenüber, Person A hält die Arme gestreckt nach vorne oben, je zwei Gegenstände in der jeder Hand. Person B geht leicht in die Hocke. Person A lässt einen der Gegenstände fallen, Person B versucht ihn zu fangen.

Etwas schwieriger: Person B steht mit dem Rücken zu Person A, dreht sich auf Kommando „Hopp“ um und fängt.

Noch schwieriger: Person A gibt zusätzlich zum Kommando „Hopp“ noch die Zahl 1 oder 2 an

1 = fangen mit der linken Hand

2 = fangen mit der rechten Hand

Quelle: https://www.instagram.com/felix_neureuther/?hl=de

Weitere Übungen mit Felix:

https://www.youtube.com/channel/UC8-r0_lDb_3xKbbY6WLTug/videos?disable_polymer=1

oder

<https://www.bewegdichschlau.com/kinder-und-schule>