

Hallo – all ihr lieben Gymnastik-, Jazztanz-, Kindergruppen!

Ich kann mir vorstellen, dass jeder von euch sich diese Ferientage anders vorgestellt hat.

Sicher geht es euch wie mir: wir wünschen uns alle die ganz normalen Tage zurück, an denen wir zusammen Sport getrieben, uns auch mal umarmt und miteinander Spaß gehabt haben.

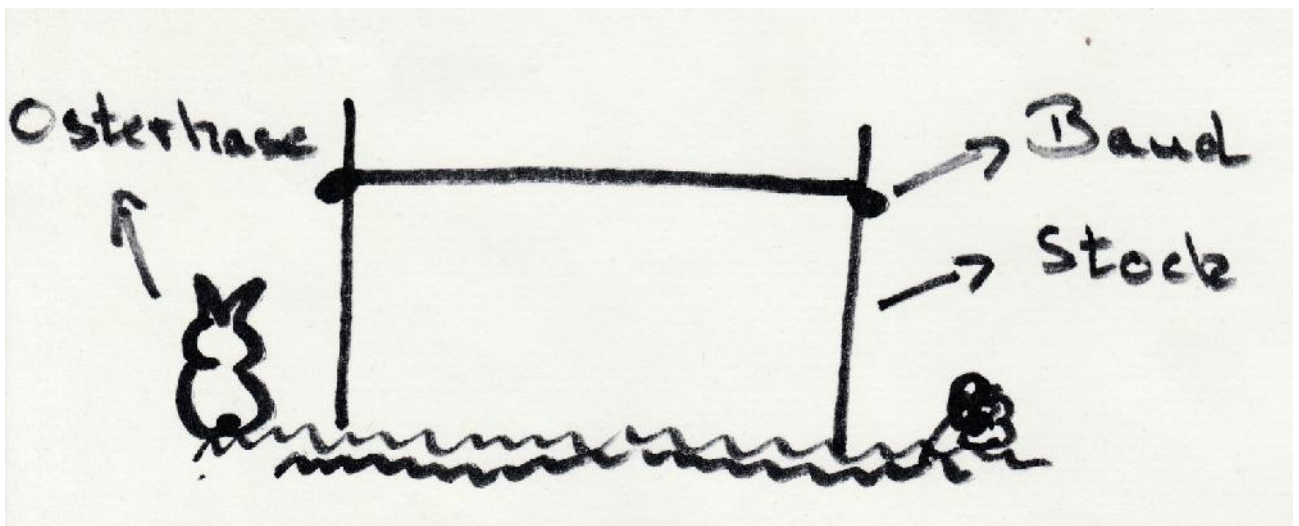
Aber: da müssen wir jetzt durch”!

Damit es euch nicht so langweilig wird und ihr fit bleibt, habe ich mal ein paar Vorschläge.

Für euch Kinder – und alle, die sich so fühlen 😊

Für draußen auf dem Rasen oder der Wiese!

Zuerst: sammelt ein paar 30-40 cm. lange Zweige oder Äste.
Außerdem braucht ihr ein Wollknäuel oder Geschenkband.
Steckt die Zweige mit ca. 50 cm. Abstand in den Boden und verbindet die oberen Stockenden mit dem Band.



So baut ihr 10 Hindernisse hintereinander auf – lasst jeweils einen großen Schritt Abstand zwischen ihnen.

Fertig ist der Parkour.

Nun die Übungen:

- 1.) Im Lauf über die Hindernisse ohne sie zu berühren.
- 2.) Mit beiden Füßen gleichzeitig abspringen (Hoppser)
- 3.) Seitwärts über die Hindernisse – wie im Seitgalopp
- 4.) Rückwärts laufen
- 5.) Ganz schwer: hinkend den Parkour bewältigen.

Übt es ein paar Mal – danach könnt ihr eure Zeit stoppen!

Ihr werdet sehen: mit ein bisschen Training wird man immer schneller – vielleicht gibt es ja auch einen Wettkampf mit Mama, Papa oder den Geschwistern?
Viel Glück!

Für alle meine Jazztänzer!

Für euch habe ich eine ganz besondere Aufgabe.

Sucht euch eure Lieblingsmusik aus und choreographiert einen eigenen Tanz. Denkt dabei an alle Schritte, Drehungen und Bodenelemente, die ihr schon gelernt habt und erfindet vielleicht auch ganz neue Varianten. Schreibt euch die Tanzfolge auf und übt sie sicher ein.

Wenn wir unser gewohntes Training wieder aufnehmen können, führt ihr eure Tänze der ganzen Gruppe vor.

Gemeinsam werden wir dann entscheiden, welche Folge oder Elemente wir toll finden – und setzen es dann in einen Tanz für uns alle um.

Denkt daran: wir haben in der 2. Jahreshälfte einige Auftritte – es wäre großartig, wenn wir dort unseren Jazz-Teamwork-Tanz vorführen könnten!

Viel Spaß!

Liebe Gymnastik-Gruppen!

Ich denke, wir sind einer Meinung: gemeinsam macht Sport viel mehr Spaß als alleine.

Im Moment haben wir leider nicht die Möglichkeit dazu – aber glaubt mir: mit ein paar Minuten Zeit – täglich eingeplant – erhält man seine Beweglichkeit und fühlt sich auch viel besser!

Hier also euer 10-Minuten-Fitnessplan:

- 1 Minute -

1.) Reckt und streckt euch, geht dabei auf die Zehenspitzen, zieht die Knie an den Oberkörper/ die Fersen zum Gesäß – wechselt diese Übungen immer wieder.

- 2 Minuten -

2.) Lauft auf der Stelle, variiert dabei immer wieder mal das Tempo – aber achtet darauf, gleichmäßig zu atmen!

- 2 Minuten -

3.) Auf den Knien im Vierfüßerstand: wechselt vom geraden Rücken zum “Katzenbuckel”, anschließend die Kniewaage (re. Bein und li. Arm waagrecht strecken/ Seitenwechsel)

- 1 Minute -

4.) Rückenlage: Angestellte Füße, auf- und abrollen des Rückens in und aus dem Schulterstand. Achtung: Körperspannung halten!

- 1 Minute -

5.) Rückenlage: locker verschränkte Beine von oben nach unten führen. Achtung: Beine nur soweit absenken, wie ihr den Rücken am Boden halten könnt!

- 1 Minute -

6.) Bauchlage: Fußspitzen und Unterarme aufstellen und die “Planke” (gerader Rücken!) 3x 10 Sekunden halten.

- 2 Minuten -

7.) Rückenlage: Beine im 90° Winkel anziehen, in dieser Haltung Beine nach rechts sinken lassen, der Blick ist dabei entgegengesetzt. Einige Sekunden halten, dann Seitenwechsel.

Zum Abschluss: Rückenlage, Knie anziehen und mit den Händen halten – “schuckelt” euch hin und her und entspannt dabei.

Kleiner Tipp: grundsätzlich geht so was auch 2x am Tag 😊

Bleibt gesund – bis hoffentlich ganz bald!

Eure Inke