

Die Turnstunde findet im Juni zu Hause statt

Die Schulen haben jetzt zwar wieder geöffnet, doch ausgerechnet der Turnunterricht findet nicht statt. Den könnt ihr mit euren Kindern jetzt ganz einfach nach Hause verlegen. Text: Esther Jäger

Würfelspiel

Hierfür benötigst du einen Würfel und ein bisschen Kreativität. Es wird reihum gewürfelt und es gibt zu jeder Zahl eine Übung.

- 1= Hüpfte auf einem Bein (abwechselnd)
- 2= Watschel wie ein Pinguin
- 3= Bringe deine große Zehe zur Nase
- 4= Laufe auf allen Vieren eine Runde durch den Raum
- 5= Strecke dich hoch in die Luft und stelle dich auf die Zehenspitzen
- 6= Schlag ein Rad

Kinder lieben die Bewegung. Sie sitzen niemals still, hüpfen gerne herum, wenn man sie in ihrer natürlichen Bewegungslust sein lässt. Ich bin ein großer Freund der freien Bewegungskentwicklung. Dies bedeutet, dass man Babys, von Beginn an, sich frei in ihrer Bewegung entwickeln lässt. Manche starten früher mit Krabbeln, Robben und Laufen durch. Andere lassen sich hierfür mehr Zeit.

In der heutigen Zeit sieht es mit ausreichend Bewegung meist schlecht aus.

Viele arbeiten sitzend oder fahren viel mit dem Auto herum. Und zu Hause sind sie dann müde und erledigt. Mit den Kindern zusammen bewegt man sich eher selten. Die Eltern gehen vielleicht ins Fitnessstudio und die Kinder in einen Verein. Jeder für sich. Aber zusammen passiert hier nicht viel. Total schade. Gerade das gemeinsame Toben und Spielen ist für die Eltern-Kind-Beziehung wahnsinnig wertvoll. Es werden schöne Erinnerungen geschaffen, Glücksgefühle werden ausgeschüttet, was gibt es Besseres? Hier habe ich ein paar Übungen für euch, die ihr zu Hause mit euren Kindern, auch gerade in der jetzigen Situation, ganz toll machen könnt, um Abwechslung in den Tag zu bringen oder draußen im Garten bzw. auf einer Wiese ausführen könnt. Es gibt noch tausend andere Übungen und Ideen wie man sich mit seinen Kindern bewegen kann. Lasst eurer Kreativität freien Lauf. Du wirst sehen – es macht wahnsinnig Spaß. **Viel Spaß beim Ausprobieren. ●**

Flieger fliegen (Oldie but Goldie):

Lege dich auf den Rücken und lass dein Kind fliegen.

Hier kannst du kreativ werden, ob klassisch: das Kind liegt mit dem Bauch auf deinen Füßen. Oder verkehrt herum :) Immer soviel du dir und deinem Kind zutraust.



Foto: Katharina Stögmüller



Brücke

Hierfür gehe in den Vierfüßler-Stand oder Liegestütz und lass dein Kind unter dir durchkriechen. Versuche es auch umgekehrt. Das heißt ein verkehrter Vierfüßler. Versuche es auch bei deinen Kindern. Das finden sie besonders lustig, wenn sich Mama oder Papa durchquetschen müssen.



Fuß-Parcour

Lege hierfür einen Parcour aus verschiedenen Sachen auf:

Buntstifte, Tücher, kleine Bauklötze – alles was dir einfällt und sich gut mit den Füßen greifen lässt.

Lass deine Kinder und dich selbst die kleinen Teile aufheben und in eine Schachtel legen.

Turn the Musik on

Lege deine/ oder die deiner/s Kindes/er Lieblingsmusik auf und shaked einmal richtig ab.

Das macht Spaß und bringt den Puls hinauf, was gut für unser Herzkreislaufsystem ist.



STABILITÄT UND SICHERHEIT

Stabilität und Sicherheit – Werte, die insbesondere in Krisenzeiten von hoher Bedeutung sind. Die BUWOG steht als führender Komplettanbieter am österreichischen Wohnimmobilienmarkt seit ihrer Gründung im Jahr 1951 für attraktiven und hochwertigen Wohnraum, der jetzt und auch in Zukunft eine sichere Investition und ein krisenfestes Umfeld bietet. www.buwog.at

BUWOG

mamaFIT
on screen

Trainiere wann und wo du möchtest.

Teste jetzt unsere umfangreiche Onlinewelt mamaFITonscreen.com!

Nur 5€ für das erste Monat.
Gutscheincode: **Testabo2020**
Gültig bis 31. Dezember 2020

