



TRAININGSPLAN

MAMA-KIND WORKOUT 1

Zielgruppe:

- ✓ Für Mamas (oder Papas oder andere Aufsichtspersonen) und Kind(er)
- ✓ Schwierigkeitsgrad: leicht

Hintergrund und Ziel:

- ✓ Die Übungen sind Tieren oder bekannten Sachen nachgeahmt, damit Kinder einen Bezug dazu haben.
- ✓ Zusammen Bewegen und Spaß haben
- ✓ Ausgleich zum Sitzen
- ✓ Verschiedene Elemente für Gleichgewicht, Kräftigung und Ausdauer
- ✓ Partnerübungen

Generelle Instruktionen:

- ✓ Keine konkreten Zeitangaben für die Übungen; wenn geht 20-30 Sekunden jede Übung durchführen oder solange sie Spaß macht
- ✓ Zwischen den einzelnen Blöcken 15-20 Sekunden Pause
- ✓ Ausrüstung: kleiner Ball und unter Umständen eine Matte
- ✓ Gesamtlänge ca 15-20 Minuten



Aufwärmen / Mobilisation:

- Umarmungen: gestreckte Arme in Schulterhöhe vor und hinter den Körper schwingen
- Rechtes (und dann linkes) Bein vor- und zurückschwingen
- Auf die Zehenspitzen rollen und abrollen

Hauptteil:

BLOCK 1 - Gleichgewicht:

- Flamingo: auf rechtem Bein stehen, linkes Knie heben und halten
- Flugzeug: Standwaage auf rechtem Bein, linkes Bein gestreckt hinten hochheben und halten
- Beide Übungen auf dem linken Bein wiederholen

BLOCK 2 - Cardio:

- Weitsprung nach vor und mit Knie hoch zurücklaufen
- Schattenboxen
- Hampelmann
- im Kreis laufen und bei Stopp in die Hocke gehen
- Hase: kleine Hopser

BLOCK 3 - Kräftigung:

- Frosch: tiefe Hocke, Füße zeigen nach außen, nach oben springen
- Bärang - im Vierfüßlerstand (Knie leicht vom Boden abheben) vor- und zurückbewegen
- Liegestütze mit dem Kind unterhalb - Bussi geben

BLOCK 4 - Boden:

- Esel: Vierfüßlerstand - rechtes Bein zurücktreten
- Hund: Vierfüßlerstand - rechtes Bein angewinkelt seitlich anheben
- Kindesposition: zusammengerollt am Bauch liegen
- Beide Übungen mit dem linken Bein wiederholen

BLOCK 5 - Partnerübungen am Boden

- gegenüber sitzen und Ball zuwerfen / rollen, dazwischen Situp
- Radfahren am Rücken liegend (Füße gegeneinander gedrückt)
- Vierfüßlerstand gegenüber und sich in die Hände klatschen (High Five), zusätzlich kann gegengleiches Bein zurückgestreckt werden, Hände abwechseln

Cooldown:

- Arme und Beine ausschütteln
- Aufrecht stehen - vom Kopf beginnend abrollen, kurz hängen lassen und wieder aufrollen