

Hallo Leute,

Wir, die „Gesund aufwachsen am Messelberg“ AG, haben etwas Neues für euch: im vorherigen Jahr entwickelten wir Fitness-Stationen für unseren Pausenhof. Dafür bekamen wir von der AOK und dem Landkreis Göppingen Geld und konnten die Schilder mit den jeweiligen Stationen und Übungen drucken lassen. Nun könnt ihr in der Pause Spaß haben und gleichzeitig Fitness machen.

Wir würden uns freuen, wenn ihr die Stationen ausprobiert.

Unsere AG-Empfehlung zu den verschiedenen Stationen, sowie einen Lageplan, damit ihr wisst, wo sich die Schilder befinden, findet ihr weiter unten.

Eure „Gesund aufwachsen am Messelberg“ AG.

Unsere AG-Empfehlungen

Station Planks

Empfohlene Dauer:

zwischen 20 Sekunden und 2 Minuten für Fortgeschrittene

Worauf sollte geachtet werden?

Man sollte den Körper gerade halten.

Station Wandsitz

Empfohlene Dauer:

Zwischen 40 Sekunden und 1 Minute

Worauf sollte geachtet werden?

Man sollte darauf achten, dass man den 90 Grad Winkel richtig macht und die Position hält.

Variante:

Man kann so tun als ob man auf einem Stuhl sitzt.

Station Hindernis-Springen

Empfohlene Dauer:

Zwischen 30 Sekunden und 2 Minuten

Worauf sollte geachtet werden?

Man sollte sich nicht zu sehr beeilen, um sich nicht zu verletzen

Varianten:

- 1. Ein Kind stoppt die Zeit, während das andere Kind läuft.*
- 2. Zwei Kinder laufen gleichzeitig um die Wette.*

Station Froschhüpfen

Empfohlene Dauer:

Zwischen 20 Sekunden (Anfänger) und bis zu 2 Minuten (Profis)

Worauf sollte geachtet werden?

Man sollte darauf achten, dass man nicht an den Fliesen hängen bleibt.

Man sollte darauf achten, richtig zu springen.

Variante:

1. In die Hocke gehen und mit geradem Rücken hüpfen.

2. Verschiedene Hüpfen kombinieren: kleine und große Hüpfen, weite und kurze Hüpfen

Station Yoga-Pose

empfohlene Dauer:

Zwischen 15 Sekunden (Anfänger) und 2 Minuten (Profis)

Worauf sollte geachtet werden?

Um nicht ins Wackeln zu kommen, sollte man auf einen festen Punkt schauen.

Es ist wichtig sich zu konzentrieren und die Spannung zu halten.

Variante

Man kann die Arme bei der Pose auch geöffnet lassen und die Hände zum Himmel strecken.

Man kann den Fuß auch an den Oberschenkel oder an den Knöchel legen.

Station Rückwärts laufen

Empfohlene Dauer:
Zwischen 20 Sekunden und 1 Minute

Worauf sollte geachtet werden?
*Man sollte immer wieder nach hinten schauen.
Man sollte darauf achten, dass die Schuhe gebunden sind um nicht zu stolpern.
Man sollte prüfen, dass keine Hindernisse auf der Strecke liegen.*

Varianten:

- 1. Ein Kind stoppt die Zeit, während das andere Kind läuft.*
- 2. Zwei Kinder gehen gleichzeitig rückwärts bis zu einer Ziellinie.*
- 3. Linien auf den Boden zeichnen an denen man entlang gehen muss.*

Station Hüpf-Challenge

Empfohlene Dauer:
Zwischen 30 Sekunden und 2 Minuten
„So lange man kann. Es macht Spaß!“

Worauf sollte geachtet werden?
*Man sollte darauf achten, dass man nicht bei der Challenge hinfällt.
Nicht schummeln.*

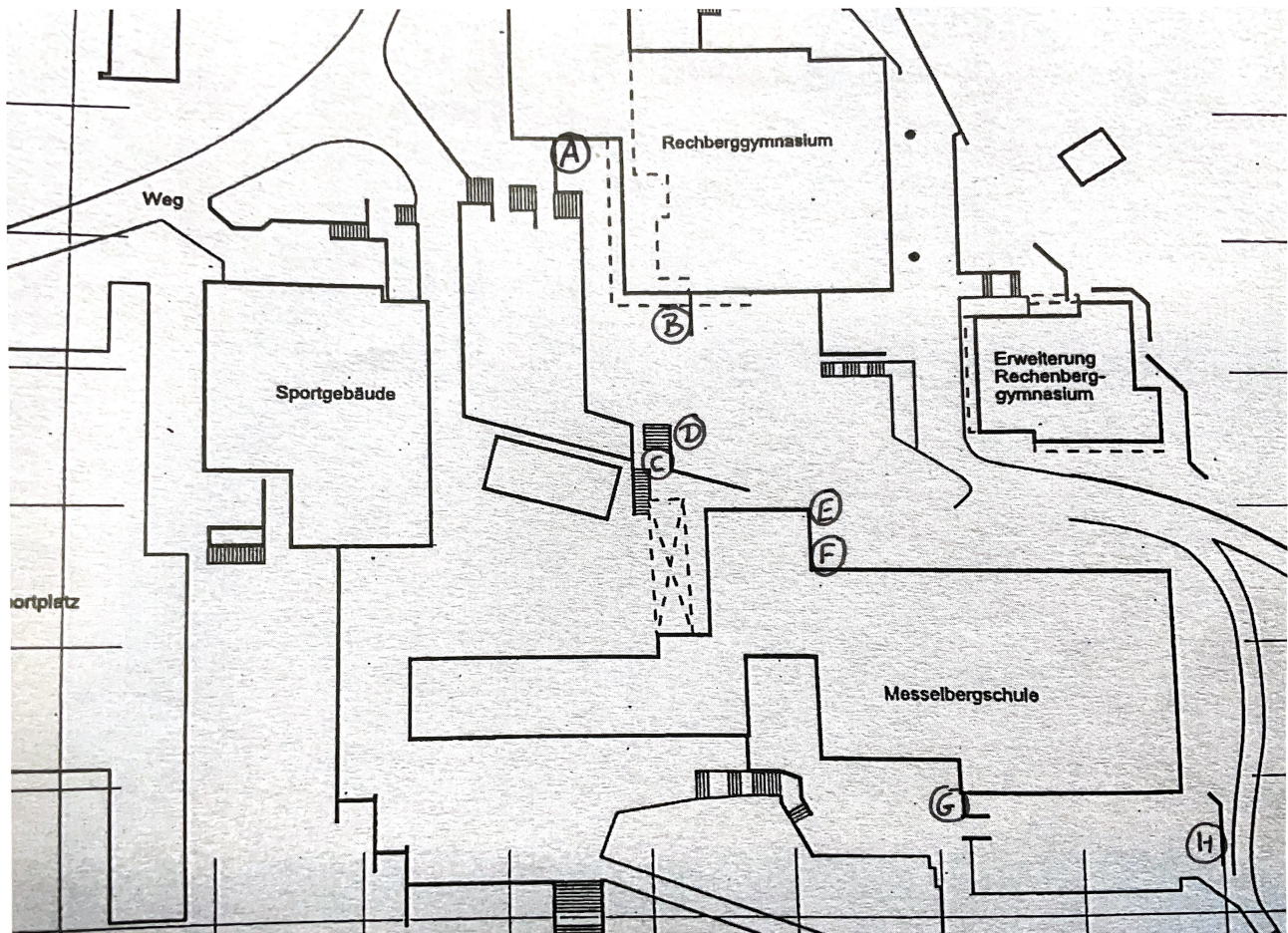
Station Trizeps-Dips

Empfohlene Dauer:
Zwischen 30 und 40 Sekunden

Worauf sollte geachtet werden?
*Beuge deine Arme richtig und pass auf deine Hände und Beine auf.
Spannung halten.*

Variante:

*Geht ihr der Position die Treppe hoch und runter.
Lauft wie eine Spinne die Treppe hoch und runter.*



Lageplan mit den eingezeichneten Stationen

- A. Station Froschhüpfen
- B. Station Hüpf-Challenge
- C. Station Wandsitz
- D. Station Trizeps-Dips
- E. Station Planks
- F. Station Yoga-Pose
- G. Station Hindernislauf
- H. Station Rückwärts laufen