

Benötigt wird ein Gang/eine längere gerade Strecke im Zimmer der/die zwischen 8 und 12 Metern lang ist.

Die Idee hinter den Animal Walks ist, dass Kinder sowohl ihren Unterkörper als auch ihren Oberkörper auf spielerische Art und Weise, durch das Nachahmen von Tieren stärken. Dabei sollen Spiel und Spaß im Vordergrund stehen, sodass die Kinder gesunde Bewegung/Training machen ohne es als solches wahrzunehmen.

Vor jeder Sporteinheit sollte man sich gut aufwärmen. Dazu ist es wichtig sowohl den Kreislauf in Schwung zu bringen als auch die Gelenke zu mobilisieren. Dazu eignet sich von folgendem Programm 2-3 Runden zu machen:

- 30 Hampelmänner
- 10 Liegestütz
- 10 Sit ups
- 10 Kniebeugen

Jetzt zum Mobilisieren:

- 10 Armkreise vorwärts mit beiden Armen
- 10 Armkreise Rückwärts mit beiden Armen
- 10 Armkreise gegengleich (5 je Richtung)
- 10 große Kreise mit der Hüfte (Richtungswechsel nach 5 Runden)

Jetzt kommen wir zum Hauptteil. Hierbei wird immer eine Übung genannt und im Folgenden werden Variationsmöglichkeiten genannt um die Übung schwerer zu machen. Um die Kinder zu motivieren eine schwerere Variation zu probieren sollten Fragen gestellt werden wie z.B. „Schaffst du das auch auf einem Bein?“ oder „Sollen wir es ein bisschen schwerer machen?“. Das stellt Kinder vor neue Herausforderungen und der spielerische Aspekt geht nicht verloren.

Jede dieser Übungen soll 5 Längen über den Gang gemacht werden:

- **Hasenhüpfen:** Beim Hasenhüpfen bewegt man sich auf Händen und Füßen fort. Dabei werden erst beide Hände gleichzeitig nach vorne bewegt, danach springen beide Füße gleichzeitig hinter. Schwerer kann diese Übung gemacht werden indem man nur ein Bein benutzt.



Froschhüpfen: Gestartet wird aus der tiefen Hocke. Dann wird möglichst hoch gesprungen und nach der Landung geht man wieder in die Ausgangsposition. Ein Zusatz um die Übung zu erschweren wäre hier zu versuchen bei der Landung möglichst leise zu sein.

- Katzensgehen: Normal auf Händen und Füßen gehen. Hier kann auch wieder ein Bein in die Luft gestreckt werden um die Übung schwerer zu machen



- In Katzenposition stehen bleiben und eine Hand für 10 Sekunde heben. Danach kommt die andere Hand dran, gefolgt von beiden Beinen einzeln. Jetzt soll versucht werden diagonal eine Hand und ein Bein gleichzeitig zu heben. Danach ist natürlich die andere Seite dran.



- Känguruhüpfen: Beim Känguruhüpfen bleiben Knie und Hüfte gestreckt und es wird nur aus den Sprunggelenken gesprungen

- Spinnengehen: Spinnengehen funktioniert so ähnlich wie Katzensgehen mit dem Unterschied, dass beim Spinnengehen der Unterkörper zum Boden zeigt. Man fängt also im Sitzen an, stellt dann die Hände und Füße auf den Boden und hebt den Hintern ab. Der Po sollte dann die ganze Länge in der Luft bleiben.



- Auch in Spinnenposition soll wieder stehen geblieben werden und es sollen dieselben Körperteile gehoben werden wie in der Katzenposition.

Zwischen den einzelnen Längen soll natürlich Pause gemacht werden, da manche dieser Übungen ansonsten sehr anstrengenden sein können.

Viel Spass wünscht Euch David

www.sportunion-josefstadt.at