



Frühspport

All Morgen ist ganz frisch und neu – nun, wir sind es meistens nicht, wenn wir morgens aus den Schlafsäcken kommen. Gerade auf Freizeiten und Lagern ist es aber wichtig, dass unser Körper sogleich wach und warm wird. Also auf zum Frühsport! Ein kleiner Lauf bis zu unserer Spielwiese oder einer anderen geeigneten Stelle, zwischendurch noch ein Sprung über den Bach – dann bilden wir einen Kreis.

1. Hüpfen: Wenn wir noch nicht warm genug sind vom Laufen, hüpfen wir auf der Stelle weiter. Bei jedem dritten Mal springen wir so hoch wie möglich und ziehen die Beine an, Knie bis unters Kinn.
2. Holzhacken: Grätschstellung, mit den Händen ein unsichtbares Beil greifen über den Kopf führen, dabei einatmen und zwischen den Beinen durchschwingen lassen, dabei ausatmen.
3. Windmühle: gestreckte Arme kreisen lassen. Steigerung: einen Arm nach vorne und einen Arm nach hinten kreisen lassen.
4. Hampelmann: Arme an den geschlossenen Beinen. In die Grätschstellung hüpfen und gleichzeitig mit gestreckten Armen über dem Kopf klatschen. Hüpfen in die Ausgangsposition usw.
5. Kniebeuge in Stufen: Stufe null = freier Stand, Stufe eins = leicht gebeugte Knie, Stufe zwei = Knie im 90°Winkel gebeugt, Stufe drei = Knie bis zur Hocke gebeugt
... und dann im leichten Trab zurück zum Zeltplatz oder Freizeitgelände und gründlich waschen!

Warum machen wir Frühsport?

Im letzten Häuptlingsbuch (von 1980) stand „Es geht darum, dass der Körper wach wird. Frühsport ist kein Leistungstraining! [...] Auf der einen Seite sind übermäßige Belastungen zu vermeiden, auf der anderen Seite muss der Körper aber doch soweit beansprucht werden, dass er auf Touren kommt.“ Das heißt:

1. Durch den Frühsport darf niemand überfordert werden.
2. Wir erhoffen uns vom Frühsport eine gute Wirkung für unseren Körper.

In diesem Kapitel wird erklärt, wie der Frühsport sein muss, damit er auch richtig und gut wirkt.

Was kann der Frühsport bewirken?

Bisher waren die Forderungen an den Frühsport:

1. Herz, Lunge und Kreislauf sollen angeregt werden
2. Muskeln sollen gekräftigt, gelockert und gedehnt werden.
3. Beweglichkeit soll trainiert werden.

Aktuelle Erkenntnisse zeigen, ob der Frühsport diese Forderungen auch erfüllen kann:

1. Durch den Frühspport können wir in der Tat unseren Körper »erwärmen« und den Kreislauf und die Atmung in Gang bringen. Das ist (eigentlich) auch das Wichtigste am Frühspport.

2. Wenn wir nun hoffen, dass der Frühspport wie ein Krafttraining wirkt (Muskeln kräftigen, lockern, dehnen = »Bodybuilding«), dann täuschen wir uns. Der Frühspport kann kein Krafttraining ersetzen, dazu ist er zu kurz und zu früh am Morgen. Wir können aber beim Frühspport kräftigende Übungen mit einbauen. Die sorgen dafür, dass die Muskeln überhaupt erst mal angesprochen werden. Dabei ist aber wichtig, dass niemand überfordert wird.

3. Der Frühspport kann die Beweglichkeit nicht verbessern. Es macht auch keinen Sinn durch Dehnübungen oder Stretching an der Beweglichkeit »zu arbeiten«, wenn die koordinativen Fähigkeiten bei den Jungscharlern von Generation zu Generation schlechter werden. Darum wird im weiteren Verlauf eine neue Gruppe von Übungen vorgestellt, die so genannten Koordinationsübungen.

Zusammengefasst lässt sich sagen:

1. Der Frühspport kann den Kreislauf (Herz und Atmung) »auf Touren bringen«.
2. Die Muskeln sollten angesprochen werden (ohne zu überfordern).
3. Für die Jungscharler sind Koordinationsübungen besser als Dehnübungen.

Deshalb ist bei der Zusammenstellung der Aufgaben auf eine gute Mischung von **K**reislauf-, **K**räftigungs- und **K**oordinationsübungen zu achten (Eselsbrücke: **K3!**).

Gibt es denn jetzt gar keine Dehnübungen mehr?

Im Sport gibt es nach wie vor Dehnübungen, aber wirklich sinnvoll sind sie nur im Wettkampf- und Leistungssport. Für den Frühspport ist es wichtiger, dass sich überhaupt erst mal alle bewegen und kräftigen. Zu viele Menschen, besonders Kinder, haben Haltungsschwächen oder sogar Haltungsschäden, weil sie keine Kraft haben, den eigenen Körper zu stabilisieren. Viele haben auch koordinative Mängel. Das heißt, sie können z.B. nicht schnell rückwärts laufen ohne einzuknicken, können nicht lange auf einem Bein balancieren und können sich auch nicht im Sprung einmal um die eigene Körperlängsachse drehen (Kreiselsprung). Natürlich kann der Frühspport nicht all diese Defizite ausgleichen, aber statt beim Frühspport Dehnübungen zu bringen ist es sinnvoller, Kräftigungsübungen und Koordinationsübungen auszusuchen.

Kreislaufübungen

Bei den Übungen für unseren Kreislauf kommt der Körper »auf Touren«. Das Herz beginnt schneller zu schlagen, die Atmung wird angeregt und die Körpertemperatur erhöht sich. Der Körper merkt, dass der Schlaf jetzt um ist und stellt sich auf Leistung ein. Dabei teilen wir ein in Erwärmungsübungen, bei denen der Körper »auf Touren gebracht wird«, und Atemübungen.

Die meisten Erwärmungsübungen lassen sich auch schon als Koordinationsübungen nutzen. Solche Übungen sind mit einem * (Stern) gekennzeichnet.

Erwärmungsübungen

Fast alle Laufformen eignen sich als Erwärmungsübungen.

- Leichter Trab,
- Hoppsaluf*,
- Seitgalopp*,
- Anfersen (im Laufen schlagen die Fersen an das Gesäß),
- Kniehebelauf
- etc.

Zusätzliche Aufgaben gestalten das Laufen interessanter

- Hände im Lauf-Rhythmus vor und hinter den Körper klatschen,*
- bei jedem dritten Schritt mit der Hand die Erde berühren,
- auf ein Zeichen: Laufrichtung ändern,
- Strecksprünge oder 360° Drehungen* beim Laufen
- beim Laufen Tempo steigern oder verringern,
- Arme kreisen lassen*
- etc...

Beachte: Die verschiedenen Laufformen und Aufgaben eignen sich auch beim Laufen auf der Stelle.

Verschiedene kleine Sprungformen (Hüpfer) gehören auch zu den Erwärmungsübungen:

- Auf der Stelle leicht hüpfen,
- jedes dritte Mal mit Schwung Knie zur Brust,
- vor und zurück pendeln beim Hüpfen,
- abwechselnd in die Grätschstellung und Schrittstellungen hüpfen*
- Slalom hüpfen (Skialpin),*
- stufenweise Drehen, mit vier Sprüngen eine ganze Umdrehung*,
- hüpfen mit gestreckten Beinen, also nur aus den Fußgelenken,
- auf einem Bein hüpfen und z.B. nach jedem dritten Mal wechseln*, ...

Wir können uns zu den kleinen Sprüngen selber noch eine Menge zusätzlicher Aufgaben ausdenken. Genau so können wir neue „Hüpfformen“ dazu erfinden.

Atemübungen

Leider vernachlässigen wir zu oft unsere Atmung. Die Atmung läuft unbewusst ab. Dabei atmen wir häufig zu flach oder zu schnell, besonders wenn wir außer Atem kommen. Diese Fehler treten natürlich auch bei den Erwärmungsübungen auf. Darum ist es gut, bevor wir mit den Kräftigungsübungen anfangen, mindestens eine Atemübung zu machen. Dabei sollten wir einmal ganz bewusst die Atmung wahrnehmen und steuern. Das hat nichts mit Yoga oder Meditation zu tun. Das ist richtig guter Frühsport in Gottes frischer Natur; für unsere Gesundheit und zur Steigerung der Leistungsfähigkeit.



* Lungenpumpen

Oberkörper fallen lassen und ausatmen, bis „keine Luft“ mehr in den Lungen ist. Langsam einatmen und dabei den Oberkörper »aufpumpen«, bis er wieder aufgerichtet ist.



* Schwungatmung

Schulterbreit stehen, die Arme schräg nach oben schwingen und dabei kräftig einatmen.

Variante: Arme und ein Bein nach hinten schwingen und dabei einatmen.

* Holzhacken

Grätschstellung, mit den Händen ein unsichtbares Beil greifen, über den Kopf führen, dabei einatmen und zwischen den Beinen durchschwingen lassen, dabei ausatmen.



* Stufenatmung

Arme vorstrecken, Arme immer um eine kleine Stufe öffnen und dabei einatmen (nicht zwischendurch ausatmen). Arme so weit öffnen, bis die Lunge gefüllt ist, dann ausatmen.

Kräftigungsübungen

Bei den Kräftigungsübungen unterscheiden wir drei Gruppen:

1. statische Kräftigung (Muskeln anspannen),
2. dynamische Kräftigung (Muskeln bewegen),
3. Mischformen statischer und dynamischer Kräftigung (meistens bei Gruppenspielen).

Zudem unterscheiden wir Übungen, die jeder für sich durchführen kann, Partnerübungen und Gruppenspiel.

Statische Kräftigung: (Einzelübungen)



* Armpresse

Handinnenflächen vor der Brust aufeinander pressen (wie im Bild). Unter stärkstem Druck der Arme die Hände von der Brust weg und wieder zurückführen. Ausschütteln.



* Beinpresse

Auf einem Bein stehen. Das andere Bein stark anwinkeln und mit der Hand den Fuß fassen. Den Unterschenkel gegen den Widerstand der festen Hand versuchen zu strecken mit maximaler Kraft. Ausschütteln, Seitenwechsel.



* Halsmuskelpresse

Hände vor dem Kopf verschränken. Mit dem Kopf gegen die Hände drücken. Hände drücken gegen den Kopf (Halsmuskulatur ist angespannt). Hände auch seitlich oder hinter dem Kopf möglich.

* Prophylaxestand

Schulterbreit stehen, Arme abstrecken, Oberkörper vorbeugen, Arme vorbeugen, ca. 5 Sek. halten, Arme abstrecken, Oberkörper aufrichten, ausschütteln.



* Kreuzstand

Bein abstrecken, Arm strecken und Arm recken. Kreuzstand ca. 5 Sek. halten, ausschütteln, Seitenwechsel.



* Waagenstand

Arme abstrecken, Einbeinstand, anderes Bein nach hinten abstrecken, dabei Oberkörper absenken und Knie leicht beugen, ca. 10 Sek. halten, aufrichten, ausschütteln, Seitenwechsel.



* Kranichstand

Knie vorstrecken, Arme abstrecken, Fuß vorstrecken, (Bein parallel zum Boden), ca. 5 Sek. halten, ausschütteln, Seitenwechsel.

* Kniestand „Einbeinig“

Kniestand, Arme abstrecken und ein Bein nach hinten abstrecken, auf den Zehen abstützen, ca. 5 Sek. halten. Bein anwinkeln, aufstehen, ausschütteln, Seitenwechsel.

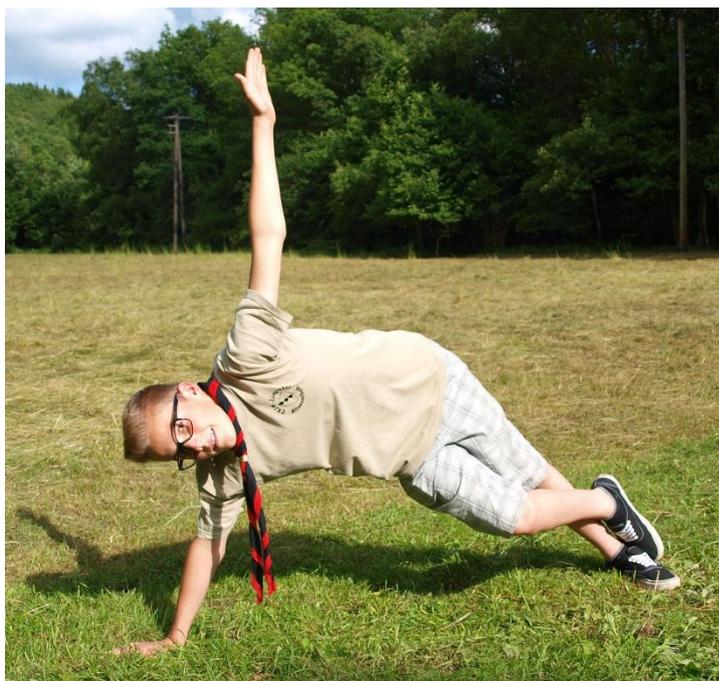


* Flugstütz

Liegestütz (Banklage), linken Arm abstrecken, rechtes Bein abstrecken, ca. 5. Sek. halten, Liegestütz (Banklage) oder aufstehen und ausschütteln, Seitenwechsel.

* Liegestützhalte

Liegestütz, absenken, in Liegestützhalte (tiefste Position), ca. 5 Sek. halten, ablegen, Pause, in Liegestützhalte, usw. Dann aufstehen und ausschütteln.



* Seitstütz

Seitlage, Beine überkreuzen, Hand in Schulterhöhe aufsetzen, anderen Arm abstrecken, ca. 5 Sek. halten, absacken, ausschütteln, Seitenwechsel.

* Beinhebe im Liegestütz rücklings

Liegestütz rücklings, ein Bein nach oben abstrecken, ca. 5 Sek. halten, im Becken nicht absacken, Bein senken, Pause, Seitenwechsel.

Beachte: bei allen statischen Kräftigungsübungen muss die Atmung gleichmäßig weiter arbeiten. Nicht die Luft anhalten oder pressen. Das wäre gefährlich.



Dynamische Kräftigung (Einzelübungen):

* Armkreisen

Beine schulterbreit, einen Arm seitlich kreisen lassen oder Beine und Arme gleichzeitig kreisen lassen, erst kleine Kreise, dann immer größer werden bis zur vollen Reichweite.

Variante: Arme vor dem Körper zusammenhalten und kreisend eine Acht beschreiben lassen.



* Schulterblick

Beine schulterbreit, Arme seitlich abstrecken, Oberkörper erst nach links, dann nach rechts drehen, Arme leicht »fliegen« lassen, nicht mit Gewalt oder ruckartig drehen.



* Beinkreisen

Ein Bein anstrecken und kreisen lassen, dabei nicht das Gleichgewicht verlieren (Arme als Gegengewicht abstrecken).

* Propeller

Beine gegrätscht, Arme abstrecken, Oberkörper vorbeugen, Schultern drehen, Arme »fliegen« lassen, dem »fliegenden« Arm nachsehen.

* Durchkrabbeln

In Liegestütz, mit kleinsten Schritten die Beine durch die »Liegestütz-arme« durchkrabbeln lassen bis in den Liegestütz rücklings und zurück.





* Liegestütz - Bundeswehr

Liegestütz, Absenken des Körpers in die Liegestützhalte, sich hinlegen, Hände klatschen hinter dem Rücken, rauf in den Liegestütz, eine Hand klatscht den »Standarm« ab, absenken in die Liegestützhalte.



* Erdbeerpflücker

Aus der Schrittstellung in die Hocke und wieder aufrichten, ein Schritt, wieder in die Hocke, Arme dabei heben und senken.



* Kniebeuge in Stufen

Stufe null: freier Stand, Stufe eins: leicht gebeugte Knie, Stufe zwei: Knie im 90°-Winkel gebeugt, Stufe drei: Knie bis zur Hocke gebeugt.

Dynamische Kräftigung (Partnerübung)



* Schaben treten

(A) und (B) fassen sich an den Schultern, versuchen sich gegen-seitig auf die Füße zu treten.

* Wegtatschen

(A) und (B) stehen sich mit geschlossenen Beinen schulterbreit gegenüber, die Hände berühren sich. Durch kurzes »tatschen« auf die Hände den anderen aus dem Stand bringen.



* Nackenziehen

(A) und (B) fassen sich im Nacken, den anderen versuchen auf die eigene Seite zu ziehen.



* Hock-Aufzug

(A) und (B) hocken sich gegenüber, Handhaltung, auf ein Zeichen ziehen sich beide hoch.

* Liegestütz »stehend«

(A) und (B) stehen vier Schritte auseinander, Arme gestreckt, in leichter Vorlage berühren sich die Hände, gleichzeitiges Anwinkeln der Arme und wieder strecken – »Liegestütz«.



* Arme »treten«

(A) und (B) stehen drei Schritte auseinander; Handfassung, ein Arm gebeugt, ein Arm gestreckt; abwechselnd Arme »treten«, dabei immer volles Gewicht auf den Armen.



* Schubkarre umgedreht

(A) stützt sich rücklings auf dem Boden, (B) hält (A) an den Knöcheln, (A) versucht einige Schritte vor und zurück zu gehen.

* Über Kreuz sägen

(A) und (B) fassen sich über Kreuz an den Händen, Zehenspitzen berühren sich, Beugen der Knie bis 90°, abwechselnd mit den Armen sägen, dabei Körperspannung aufrecht halten.



* Partnerkniebeugen

(A) und (B) Rücken an Rücken, mit den Armen einhaken und gut festhalten. Gleichzeitig Knie beugen, langsam und unter viel Druck und Gegendruck wieder aufrichten.

* Krokodilkampf

(A) und (B) in Liegestütz, versuchen dem Gegner die Arme wegzuziehen und so ihn in die Bauchlage zu zwingen.



Dynamische und statische Kräftigung (Gruppenspiele)

* Bockspringen (2 oder mehr Personen)

(A) stemmt die Hände auf die leicht gebeugten Knie und das Kinn auf die Brust. (B) nimmt Anlauf und springt über den Bock, landet und stellt sich selber als Bock zur Verfügung.



* Hahnenkampf (2 oder mehr Personen)

Arme verschränken und auf einem Bein hüpfen. Wer das Gleichgewicht verliert und mit beiden Füßen den Boden berührt, hat verloren und scheidet aus.

* Karussell (4 Personen)

(A) und (B) sind die Stützen. Sie fassen mit gestreckten Armen dem Partner ums Genick. (C) und (D) sind das Karussell. Sie fassen über die Arme von (A) und (B) und greifen in gleicher Weise ums Genick. Jetzt drehen sich die Stützen, so dass das Karussell anfängt zu »fliegen«.

* Erdbohrer (8 Personen)

Im Kreis stehend, vier Personen bringen ihre Füße in die Mitte des Kreises und legen sich als »Brett« zurück, die anderen halten sie über dem Boden und beginnen sich im Kreis zu drehen.

* Toter Mann (8 Personen)

Der »Tote Mann« stellt sich in die Mitte des Kreises, die anderen setzen sich dicht um ihn und strecken die Arme. Er lässt sich wie ein Baumstamm von Hand zu Hand wiegen / stoßen.

* Wasserbett hüpfen (20 Personen)

18 Personen stellen sich jeweils zu zweit gegenüber auf (Gasse) und reichen sich über Kreuz die Hände. (A) nimmt Anlauf und springt mit einem Satz auf das »Wasserbett«.

(A) macht sich zum »Brett«, während die anderen ihn durch leichtes / starkes »Federn« der Arme weiter hüpfen lassen, bis er am Ende des »Wasserbettes« angekommen ist. (B) versucht (A) am Ende aufzufangen. Dieses Gruppenspiel ist so vielseitig und zeitaufwendig, das es – bei mehreren Durchgängen – nach den Erwärmungs- und Atemübungen für den kompletten Frühspport ausreicht.

Koordinationsübungen

Armkoordination

Während ein Arm eine Bewegung ausführt, macht der zweite Arm eine andere Bewegung.

* Windmühlen

Beine schulterbreit, Arme strecken, einen Arm nach vorne fallen und kreisen lassen, den anderen Arm gleichzeitig nach hinten fallen und kreisen lassen.



* »Leichte Schläge auf den Hinterkopf«

Während die erste Hand den Bauch reibt, schlägt die zweite Hand leicht auf den Kopf.

* Rhythmusschulung

Während der eine Arm locker kreist, wird der andere Arm im Rhythmus z.B. abgestreckt (1), hochgestreckt (2), vorge-streckt (3) und wieder zum Körper genommen (4).



* »Näschen - Öhrchen«

(1) rechte Hand fasst an die Nase, linke Hand über Kreuz an das rechte Ohr. (2) Dann lassen beide Hände los und die linke Hand fasst an die Nase und die rechte Hand über Kreuz an das linke Ohr (3) und so weiter. »Fliegender« Wechsel!

* Slalom und balancieren

* Auf einem Bein balancieren

Auf einem Bein stehen und das andere Bein vor und zurück schwingen, dabei mit dem gegenüberliegenden Arm kreisen, Variation: Bein und Arm, beide kreisen lassen.

* Auf einer Linie balancieren

Rückwärts und vorwärts auf einer Linie (auch nur gedachte Linie) gehen, dabei Arme ausstrecken, um Gleichgewicht zu halten, Steigerung: Augen zu beim Balancieren.



* Chinesengang

Vorwärts laufen, aber das rechte Bein kreuzt hinter dem linken Bein, das linke Bein wird angehoben und kreuzt hinter dem rechten Bein, cm um cm vorarbeiten ohne Zwischenschritte.

* Auf allen Vieren balancieren

Mit allen Vieren auf einer Linie (auch nur gedachte Linie) vorwärts und rückwärts balancieren.





* Spiegellaufen

(A) und (B) stehen sich nahe gegenüber. (A) ist der Läufer und (B) sein Spiegelbild, Wenn (A) vorwärts läuft, muss (B) rückwärts laufen, wenn (A) dabei den rechten Arm kreist, muss (B) seinen linken Arm kreisen (spiegelbildlich).

* Slalom gegen den Strom

Langsamer Trab im »Gänsemarsch« (eine Linie), viel Platz zum Vordermann, der erste dreht sich um und nimmt die ihm »Entgegenkommenden« als Slalomstangen.

* Slalom im Kreis

Gruppe steht im großen Kreis, alle drehen sich so, dass sie auf den Rücken des Vordermanns schauen. Jeder Zweite läuft los und nimmt die »Stehengebliebenen« als Slalomstangen, bis jeder wieder auf seinem Platz ist, dann sind die anderen dran.

Beinkoordination und Sprünge



* Schuhplattler

Denke dir einen Rhythmus aus, z.B. einbeinig auf der Stelle hüpfen mit hohem Knie und auf jedes hohe Knie mit der linken und rechten Hand klatschen.

* Hampelmann

Arme an den geschlossenen Beinen. In die Grätschstellung hüpfen und gleichzeitig mit gestreckten Armen über dem Kopf klatschen. Hüpfen in die Ausgangsposition usw.



* Kreiselsprung

Springen und um die eigene Längsachse drehen, eine halbe Umdrehung oder sogar eine ganze Umdrehung? Gerade stehen bleiben, nach der Landung nicht wegknicken oder Ausweichschritte.

* Laola-Sprünge im Kreis

Im Kreis aufstellen und auf die Schenkel klopfen, einer fängt mit der Laola-Welle an und reißt die Arme hoch; dabei springt er (Strecksprung). Wenn der Nachbar sieht, dass der Erste abgesprungen ist, springt er auch, so kommt es zu einer Kettenreaktion. Wie oft kommt die Laola-Welle durch den Kreis?

So wird keiner überfordert

Es kommt schon mal vor, dass wir Jungen ermuntern und auffordern müssen, sich aktiv am Frühspport zu beteiligen und alle Übungen auch mitzumachen. Dabei wird von den Mitarbeitern immer ein wenig Druck ausgeübt. Wenn die Jungscharler nicht mitmachen, weil sie faul sind oder zu bequem sind, dann ist dieser Druck auch gerechtfertigt. Wenn sie aber nicht können, weil sie körperlich dazu nicht in der Lage sind, müssen wir aufpassen, dass wir niemanden überfordern. Wenn wir die Jungscharler mit unserem Frühspport überfordern, dann bewirkt der Frühspport genau das Gegenteil von dem, was wir wollen. Eine Überforderung zerstört die Leistungsfähigkeit für den ganzen Morgen. Wer überfordert wurde, ist nach dem Frühspport nicht wach und frisch, sondern erst recht kaputt und unbrauchbar.

Darum:

- 1 Die Leistungsfähigkeit der Gruppe bestimmt die Auswahl der Übungen. Die Übungen sind – in den K3!-Gruppen – vom Leichten zum Schweren sortiert.
- 2 Die Leistungsfähigkeit der Gruppe bestimmt die Intensität der Übungen. Die Geschwindigkeit der Bewegungen und die Dauer der Übungen entscheiden, ob eine Übung zu anstrengend oder gerade noch angemessen ist. Bedenke: Was für dich angenehm ist, kann für andere schon eine Überforderung sein.
- 3 Die Leistungsfähigkeit der Gruppe bestimmt die Dauer des Frühspports.

Als Richtwert gilt die Zehn-Minuten-Marke, es kann aber erforderlich sein, mit einer »schwachen« Gruppe den Frühspport schon nach sieben Minuten zu beenden. Wenn mehr Zeit zur Verfügung steht als zehn Minuten und die Gruppe »mehr vertragen« kann, spricht nichts dagegen, ein wenig länger Frühspport zu machen.

Generell gilt: Lieber zehn Minuten »zu leichten« Frühspport, als nach drei Minuten wegen Überforderung abbrechen zu müssen!

Tipps zum Vorbereiten und Durchführen

- 1 Überlege, für wen der Frühspport ist (niemanden überfordern)!
- 2 Suche Kreislaufübungen, Kräftigungsübungen und Koordinationsübungen K3!
- 3 Variiere im Ablauf der Übungen und bring auch mal was Neues!
- 4 Schreibe die Übungen der Reihe nach auf einen Spickzettel, und nutze ihn!
- 5 Sprich die Jungscharler deutlich, aber mit freundlicher Stimme an; sag was sie tun sollen!
- 6 Mache alle Übungen einmal vor und erkläre dabei! Lass sie nachmachen und üben!
- 7 Sprich immer mit dem Gesicht zur Gruppe!
- 8 Lass den anderen genügend Zeit, die Übung zu wiederholen, und gib Korrekturhinweise!
- 9 Übe keinen Zwang aus, überfordere niemanden!
- 10 Komm nach 10 Minuten zum Ende, egal wie viel du noch geplant hattest!

Sport und Frühspport als Lebensstil

Frühspport ist nicht nur für die Lagerzeit da! Auch zu Hause wird es deinem Körper und deiner Gesundheit gut tun, wenn du jeden Morgen ein paar Übungen machst. Natürlich müssen es nicht immer die gleichen Übungen sein. In jedem Fall sollte mindestens eine Atemübung dabei sein. Wenn du grundsätzlich auf einen ordentlichen und gesunden Lebenswandel achten willst, dann nimm dir die folgenden Hinweise zu Herzen:

Auf der nächsten Seite finden wir eine Tabelle mit Frühspportübungen.

Kreislaufübungen Erwärmungsübungen	Kreislaufübungen Atemübungen	Statische Kräftigung (Einzelübungen)	Dynamische Kräftigung (Einzelübungen)	Dynamische Kräftigung (Partnerübungen)	* Koordinations- übungen
Leichter Trab	Lungenpumpen	Armpresse	Armkreisen	Schaben treten	Windmühlen
Hoppsalau	Schwungatmung	Beinpresse	Beinkreisen	Wegtatschen	Rhythmus- schulung
Seitgalopp	Holzhacken	Halsmuskelpresse	Schulterblick	Nackenziehen	»Näsen – Öhrchen«
Anfersen (im Laufen schlagen die Fersen das Gesäß)	Stufenatmung	Prophylaxestand	Propeller	Hock-Aufzug	Auf einem Bein balancieren
Kniehebelauf		Kreuzstand	Durchkrabbeln	Liegestütz »stehend«	Chinesengang
Hände im Lauf-Rhythmus vor und h. den Körper klatschen		Wagenstand	Liegestütz (Bundeswehr)	Arme »treten«	Slalom gegen den Strom
bei jedem Schritt mit der Hand die Erde berühren		Kranichstand	Erdbeer- pflücken	Schubkarre umgedreht	Slalom im Kreis
Strecksprünge oder 360° Drehungen * beim Laufen		Kniestand »einbeinig«	Kniebeuge in Stufen	Über Kreuz sägen	Schuhplattler
beim Laufen Tempo steigern oder verringern		Flugstütz		Partnerknie-beu- gen	Hampelmann
Arme kreisen lassen		Liegestützhalt		Krokodil- kampf	Kreiselsprung

Eigene Notizen

