



Universität Regensburg

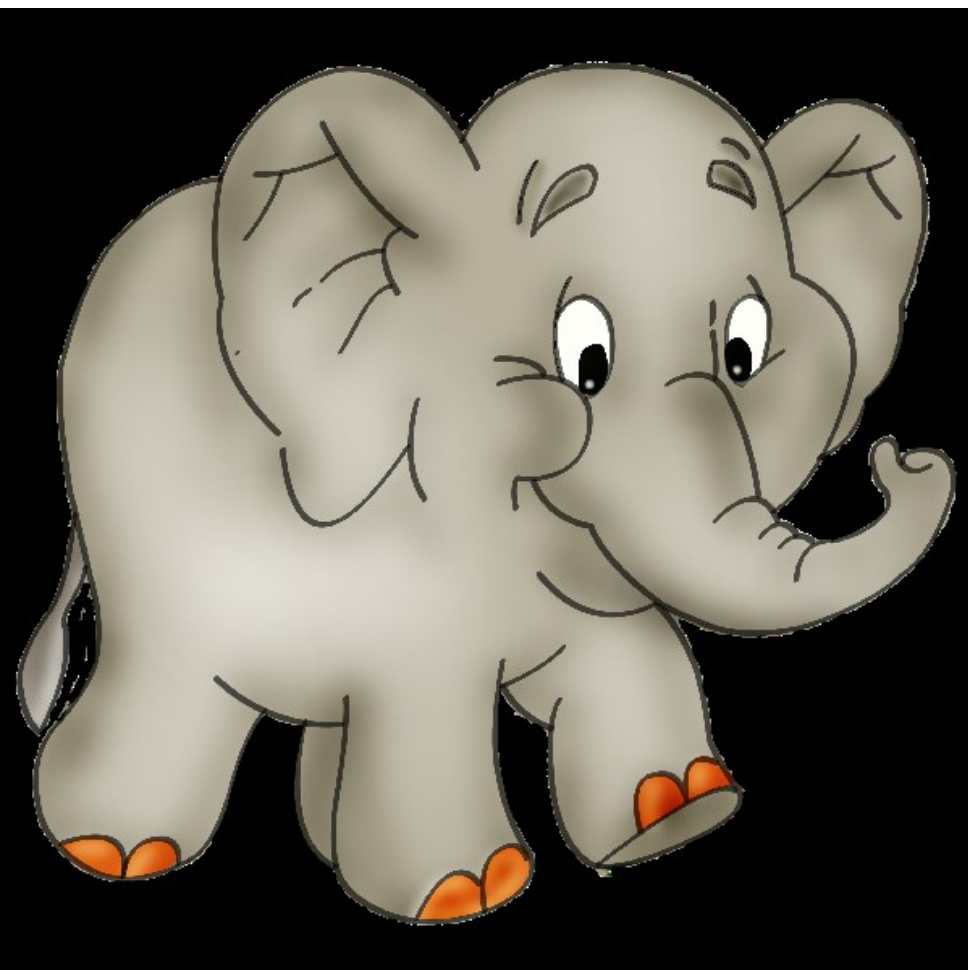
Ität für Humanwissenschaft/ Institut für Sportwissenschaft

Liebe Eltern und liebe Lehrkräfte der Grundschule Lappersdorf,

wir sind Studierende des Lehramts für Grundschule mit Unterrichtsfach Sport der Uni Regensburg und erarbeiten im Rahmen eines Seminars Materialien für den Sportunterricht, können diese aber aufgrund der Corona-Krise nicht praktisch ausprobieren. Da Ihre Kinder im Moment leider auch noch keinen Sportunterricht haben, möchten wir ihnen jede Woche ein paar Aufgaben anbieten, die sie zu Hause selbst ausprobieren können. Die Teilnahme ist absolut freiwillig.

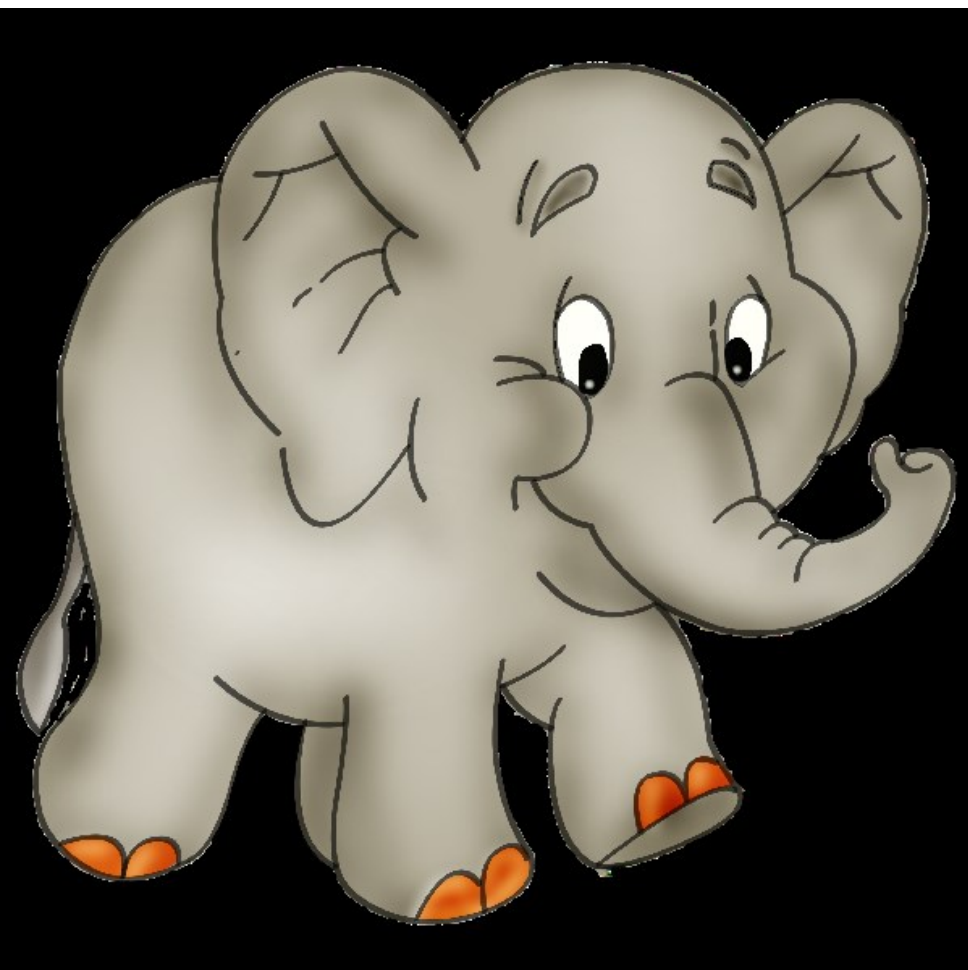
Wenn Sie allerdings möchten, können Sie uns ein Feedback geben, wofür wir sehr dankbar sind. Auf jeder Präsentation ist eine Email-Adresse angegeben, an die Sie Lob, Kritik, weitere Vorschläge o.ä. richten können. Wir starten mit dem Elefantentraining zur Kräftigung und Dehnung der Rumpfmuskulatur.

Die Studierenden und ihre Dozentin Pamela Schwab



Dein Elefantentraining

von Reif & Lutz
Universität Regensburg



Kräftigungs- für den Prompt

: 10-20 Sekunden

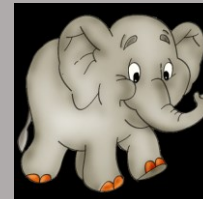
erholungen

Der Tiger



Gehe in den Vierfüßlerstand und hebe den rechten Arm und das linke Bein an. Dein Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule und der Blick geht zu Boden. Wechsle danach die Seiten.

Achte darauf, dass Becken und Schultern nicht absinken.

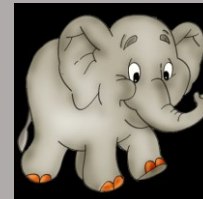


Das Brett



Begib Dich in Bauchlage und drücke Deine Unterarme und Fußspitzen in den Boden.

Achte darauf, dass Du vor allem Bauch, Rumpf und Po anspannst. Der Rücken sollte möglichst gerade und der Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule sein.

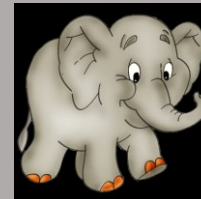


Katzenbuckel



Nimm auf allen Vieren die Katzenbuckelposition ein. Bewege abwechselnd den Oberkörper nach vorne unten („Rücken gerade machen“); dann den Oberkörper nach oben hinten bewegen und wieder in die Katzenbuckelposition.

Variation: Wechsel zwischen Katzenbuckel und Pferderücken. Lasse Deine Wirbelsäule durchhängen, richte den Kopf auf und blicke nach vorne/oben. Halte die Position kurz und wechsele wieder in den Katzenbuckel.



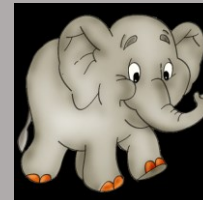
Die Brücke



1. Lege Dich mit angewinkelten Beinen auf den Boden und hebe das Becken an.

2. Hebe nun abwechselnd ein Bein an.

3. Variation: Schaffst Du es zusätzlich einen Ball um Deinen Rumpf kreisen zu lassen? Probiere es aus!

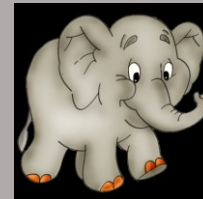


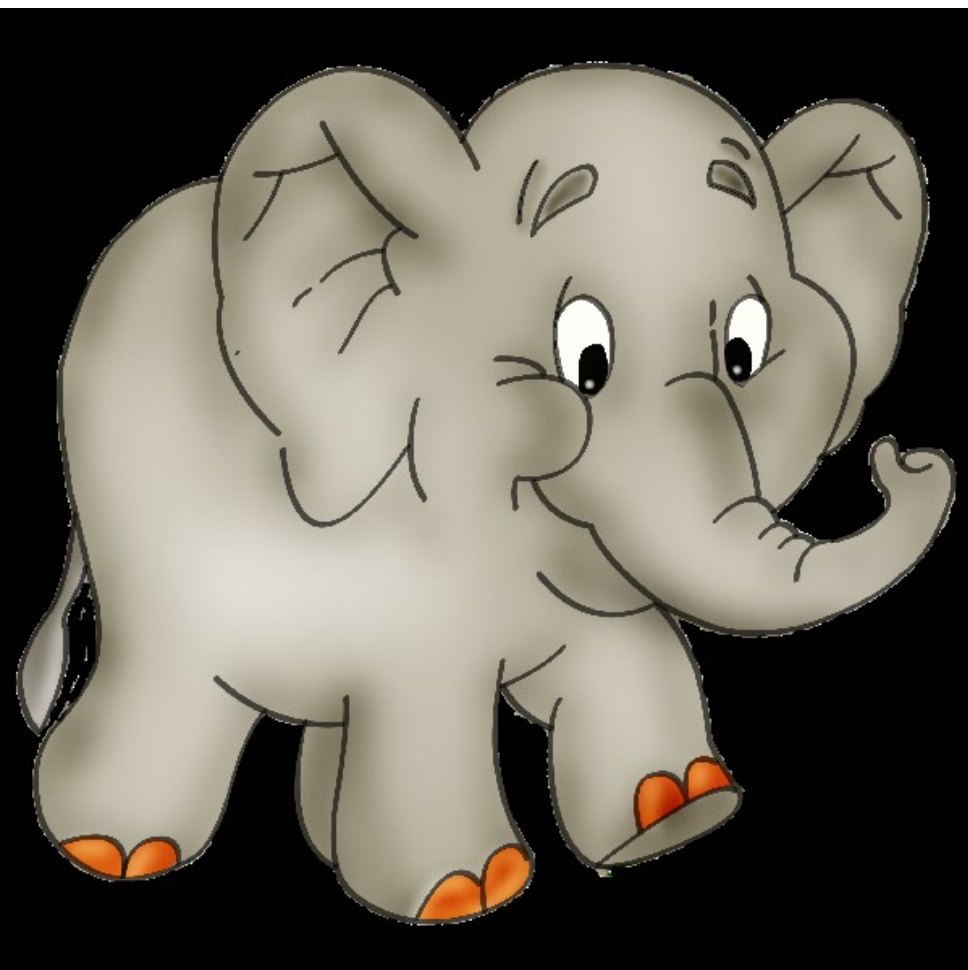
Der herabschauende Hund



Begib Dich auf alle Viere in den Vierfüßlerstand. Die Hände sind schulterbreit geöffnet, die Füße hüftbreit, und die Zehenspitzen aufgestellt.

Schiebe dann das Becken bzw. den Po nach oben und strecke die Beine möglichst ganz durch. Lasse den Kopf entspannt zwischen den Oberarmen hängen.





Dehnungsübungen für Rücken und Bauch

Dauer: 20-30 Sekunden

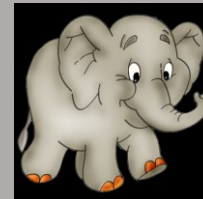
Wiederholungen

Die Rückenschaukel



Lege Dich auf den Rücken und ziehe nun Deine Knie zur Brust. Hebe dazu deinen Oberkörper an und versuche die Knie mit Deiner Nasenspitze zu berühren.

Wenn es sich gut anfühlt, kannst du Deinen Rücken massieren, indem Du sanft hin- und herschaukelst .



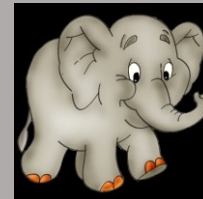
Das Krokodil



Drehdehnlage:

Lege Dich auf den Rücken, winkle die Beine an, lege sie nach rechts ab und drehe den Kopf nach links.

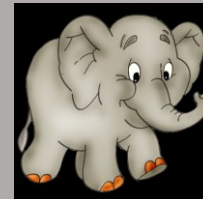
Wechsle anschließend die Seite.



Das Kind



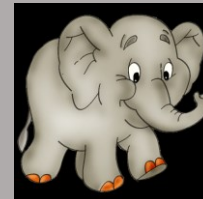
Setze Dich auf Deine Schienbeine und versuche mit Deiner Brust die Oberschenkel zu berühren. Strecke die Arme nach vorne und lege Deine Stirn auf den Boden.



Der Pflug



Begib Dich in Rückenlage. Lege die Beine hinter Deinem Kopf ab. Die Hände bleiben auf der Matte liegen und zeigen in die umgekehrte Richtung.

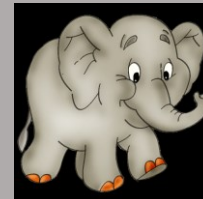


Die Giraffe



Stelle Dich auf Deiner Matte auf die Zehenspitzen, hebe Deine Arme nach oben und mach´ Dich so groß wie eine Giraffe.

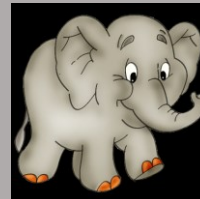
Vielleicht schaffst Du es nach ein paar Wochen immer höher.



Die Kobra



Lege Dich mit Deinem Bauch auf den Boden, platziere Deine Hände eng neben Deinem Oberkörper und hebe diesen vom Boden ab. Deine Arme unterstützen Dich leicht bei der Aufrichtung. Ziehe Deine Schulterblätter nun zusammen und drücke Deine Brust raus. Deine Arme liegen weiterhin dicht am Körper. Den Kopf kannst Du sanft in den Nacken legen.





Universität Regensburg

Ität für Humanwissenschaft/ Institut für Sportwissenschaft

Wenn Sie oder Ihre Kinder uns etwas zu unserem Elefantentraining mitteilen möchten, können Sie dies gerne unter einer der folgenden Email-Adressen tun:

Lucie.Glaab@stud.uni-regensburg.de

Kathrin.Reif@stud.uni-regensburg.de