

Eltern-Kind-Workout

Die Kinderbetreuung zu Hause neben Homeoffice und Haushalt verlangt uns Eltern seit Wochen viel ab. Bewegungspausen können uns wieder zu neuer Energie bringen und die Pandemie für kurze Zeit vergessen lassen. Die Kleinen fordern unsere stetige Aufmerksamkeit und da fragt man sich: Wo bleibt noch Zeit für mich?

Als Turntrainerin und Mutter einer zweijährigen Tochter möchte ich euch Eltern gerne ein paar Übungen für ein Workout im Wohnzimmer mit euren Kleinen zum Ausprobieren zeigen. Neben den Effekten der Kräftigung und Bespaßung kann hierbei durch gemeinsames Erleben auch die Eltern-Kind-Beziehung gestärkt werden.

Hinweis: Bitte macht die Übungen nur, wenn ihr euch dabei wohl und fit genug fühlt und vor allem nur dann, wenn euer Kind Spaß hat dabei! Manche Übungen können auch schon mit Babys ab ca. 10 Monaten behutsam durchgeführt werden. Bitte immer gut festhalten, nur nicht in den Gelenken!

Ich wünsche euch viel Freude beim Ausprobieren!

Franziska Schwärzel

Übung 1 „Rotation“



Übungsbeschreibung: Greife mit beiden Händen (je nach Größe des Kindes auch mit den Unterarmen) unter den Körper deines Kindes. Dann rotierst du mit deinem Körper und deinem Kind schwingend nach rechts und nach links. Werde von Rotation zu Rotation etwas größer und simuliere während der Bewegung Geräusche, wie z.B. „Hui...“, die dein Kind erfreuen.

Mache dies so ca. 5-7mal zu beiden Seiten.

Übung 2 „Ausfallschritt nach hinten“



Übungsbeschreibung: Du hältst dein Kind fest in deinen Armen und machst einen großen Schritt nach hinten. Gehe dabei tief runter. Achte dabei darauf, dass dein vorderes Knie nicht über die vordere Fußspitze herausragt! Bleibe ca. 2 Sekunden in dieser Position. Dann gehst du wieder nach vorne in den Stand zurück und mit dem anderen Bein nach hinten in die tiefe Position.

Variation mit Kick nach vorne: Statt wieder in den beidbeinigen Stand zurückzukehren, machst du nach dem Ausfallschritt eine Kick-Bewegung einbeinig nach vorne: Bein in die Luft kicken, Standbein leicht gebeugt und danach kannst du wieder in den Ausfallschritt zurückgehen.

Mache pro Seite ca. 5-7 Ausfallschritte.

Übung 3 „Pendeln“



Achtung: Bitte erst mit Kindern machen, die schon selbstständig stehen können!

Übungsbeschreibung: Du stellst dich mit weiten Beinen hinter dein stehendes Kind, gehst ins „Plié“ und greifst ihm unter die Arme. Bleibe unten und strecke zunächst ein Bein, indem du zur entgegengesetzten Seite dein Gewicht auf das gebeugte Bein verlagerst. Dabei führst du dein stehendes Kind wie ein Pendel behutsam mit. Dann führst du zur anderen Seite und streckst dabei das andere Bein. Je weiter du unten bleibst, umso effektiver ist die Übung.

Mache pro Seite ca. 4-5mal diese Bewegung und begleite die Übung für dein Kind z.B. mit den Worten „Tick – tack...“

Übung 4 „Baby-Hantel“



Übungsbeschreibung: Du umfasst dein Kind, als wolltest du einen Sandsack in den Armen halten, nah am Körper. Deine Beine sind leicht gebeugt. Deine Ellenbogen bleiben dabei möglichst nah an deinem Körper, während du dein Kind zu deiner Brust nach oben führst. Führe dein Kind danach wieder mit Kraft in die Ausgangsposition.

Wiederhole diese Übung ca. 5-7mal.

Übung 5 „Wechselspiel“



Übungsbeschreibung: Du stehst fest mit beiden Füßen in der (möglichst tiefen) Ausfallschrittposition (s. Übung 2) und dein Kind steht neben dir. Du greifst deinem Kind unter die Arme und hebst es mit Kraft und Körperspannung über dein Bein auf die andere Seite. Ziehe während des Hebens deinen Bauchnabel nach innen, um ein ungesundes Hohlkreuz zu vermeiden! Dann stellst du dein Kind kurz ab und hebst es wieder über das gebeugte Bein zurück. Du bleibst die ganze Zeit in einer festen Ausfallschrittposition. Dies kann man prima mit den Worten „Boing...boing“ begleiten.

Wiederhole die Übung pro Bein ca. 3-5mal.



Übung 6 „Rakete“

Übungsbeschreibung: Gehe in die tiefe Hocke und halte dein Kind unter seinen Achseln an der Brust gut fest. Dann zählst du laut bis 3 und hebst dein Kind soweit es geht mit Schwung in die Höhe. Halte dies kurz und lass dein Kind die Aussicht genießen. Achte selbst darauf, nicht ins Hohlkreuz zu gehen.

Wiederhole die Übung ca. 3-6mal.



Übung 7 „Liegestützhalten“



Übungsbeschreibung: Du gehst in die Liegestützposition. Ziehe deinen Bauchnabel und die Pobacken nach innen, sodass du einen geraden Rücken hast. Motiviere dein Kind zum Nachahmen. Bei einem sicheren Stand kannst du versuchen, die Arme im Wechsel nach vorne zu deinem Kind zu strecken. Älteren Kindern kann man in dieser Position auch die Hand reichen und sich gegenseitig „Guten Tag“ wünschen.

Halte die Position einige Sekunden.

Variation 1: Wandere mit den Händen langsam nach vorne, sodass du noch flacher über dem Boden bist. Diese Übung erfordert mehr Kraft und Spannung.

Variation 2 (für Fortgeschrittene und mit Kindern ab mindestens 2 Jahren): Lade dein Kind ein, sich auf deinen Rücken zu legen und sich an dir festzuklammern.

Übung 8 „Nasengruß“



Übungsbeschreibung: Dein Kind liegt mit dem Bauch auf deinen Unterschenkeln, du hältst es an den Händen oder Armen fest und führst deine Knie zu dir und hebst deinen Nacken inklusive Schultern an, sodass sich eure Nasen berühren können. Rolle langsam wieder mit dem Oberkörper zurück und führe die Beine leicht von dir weg, während du die ganze Zeit dein Kind festhältst.

Wiederhole diese Übung ca. 5-7mal.



Übung 9 „Stretching“

Übungsbeschreibung: Setzt euch gegenüber in den Grätschsitz und haltet euch an den Händen fest. Nun zieht ihr euch gegenseitig in die Dehnung. Lasst dabei die Beine gestreckt und den Rücken möglichst gerade.



Und zum guten Schluss einen dicken Kuss...