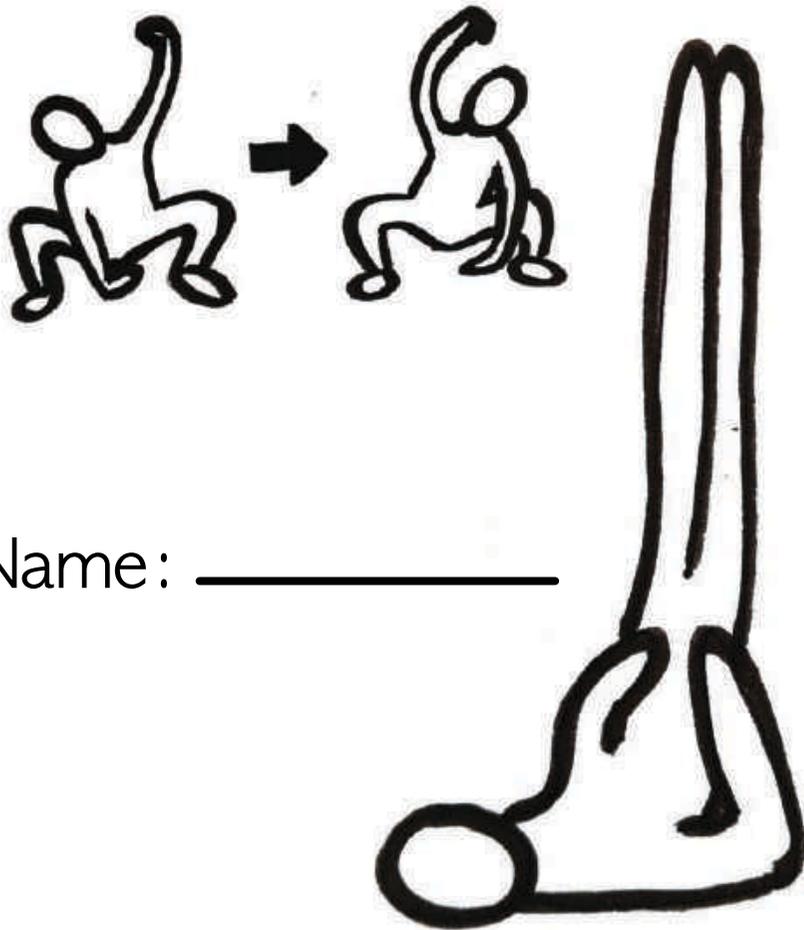


Bewegungs- Beweglichkeits- Pass



Name: _____

Warum ist Bewegung und Beweglichkeit wichtig für mich?

Viel Bewegung ist gut für die Entwicklung deines Körpers. Du brauchst tägliche Bewegung und solltest dich 60-90 min intensiv bewegen (Gilt für Kinder). Deine Muskeln werden gekräftigt, dein Gleichgewicht wird verbessert und du bekommst eine bessere Körperhaltung. Wer in Bewegung bleibt, lebt viel gesünder und wird nicht so schnell dick.

Bewegst du dich nicht ausreichend verkümmert deine Muskulatur. Haltungsschwächen können entstehen, weil du zu wenig Kraft hast, deinen Körper gerade zu halten.

Beweglichkeit verhilft dir ebenfalls zu einer besseren Körperhaltung und sorgt dafür, dass deine Muskeln gut funktionieren. Dehnübungen sorgen dafür, dass deine Muskeln immer gut durchblutet sind. Außerdem verletzst du dich weniger wenn du dich regelmäßig dehnt. Wenn du dich selten oder nie dehnt, verkürzen sich mit der Zeit deine Muskeln. Das beste Beispiel hierfür ist ein verkürzter Hüftbeuger, bei Menschen die zu viel sitzen. Wer nicht dehnbar ist, fühlt sich manchmal steif und ist daher bei Alltagsbewegungen und im Sport eingeschränkt.

Alle biologischen Systeme werden durch Bewegung positiv beeinflusst. Die Organe beeinflussen sich dabei gegenseitig. Arbeiten die Muskeln mehr setzen sie mehr Sauerstoff um. Dafür muss das Herz-Kreislaufsystem ein Vielfaches an Blut durch den Körper pumpen. Das hält die Gefäße elastisch und kräftigt das Herz.

Genügend Bewegung verhindert vorzeitige Herzinfarkte oder Schlaganfälle, weil Abfallstoffe aus den Blutbahnen schneller wegtransportiert werden und sich nicht ablagern können. Die Muskeln werden kräftiger und können Zucker und Fettsäuren effektiver verbrennen. Das beugt Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes vor.

Außerdem verbessert regelmäßiger Sport die Ausdauer, das heißt du kommst weniger schnell außer Atem und kannst viel mehr Leistung bringen. Dein Körper kann den Sauerstoff, den die Lungen liefern dann besser aufnehmen und in die Zellen transportieren.

Dein ganzer Körper freut sich wenn du dich regelmäßig bewegst. Botenstoffe werden von dem Muskeln gebildet. Über das Blut wirken sie überall im Körper, sogar im Gehirn. Experten vermuten, dass so auch die Denkfähigkeit positiv beeinflusst werden kann, da sich so neue Hirnzellen bilden und sich neu vernetzen. Auch dein Hormonsystem bedankt sich für die Bewegung und sendet Glückshormone.

Warum ist Bewegung und Beweglichkeit wichtig:

- dein Körper wächst besser
- kräftigt deine Muskeln
- verbessert dein Gleichgewicht
- schützt vor Verletzungen
- verbessert deine Körperhaltung
- schützt vor vielen Krankheiten
- gut für dein Gehirn

Quellen:
<https://www.freeletics.com/de/blog/posts/beweglichkeit/>

<https://www.kindersache.de/bereiche/wissen/sport/beweg-dich-warum-spiel-und-sport-so-wichtig-sind#:~:text=Gut%20P%C3%BCr%20den%20K%C3%B6rper,toben%20und%20sich%20zu%20bewegen.>

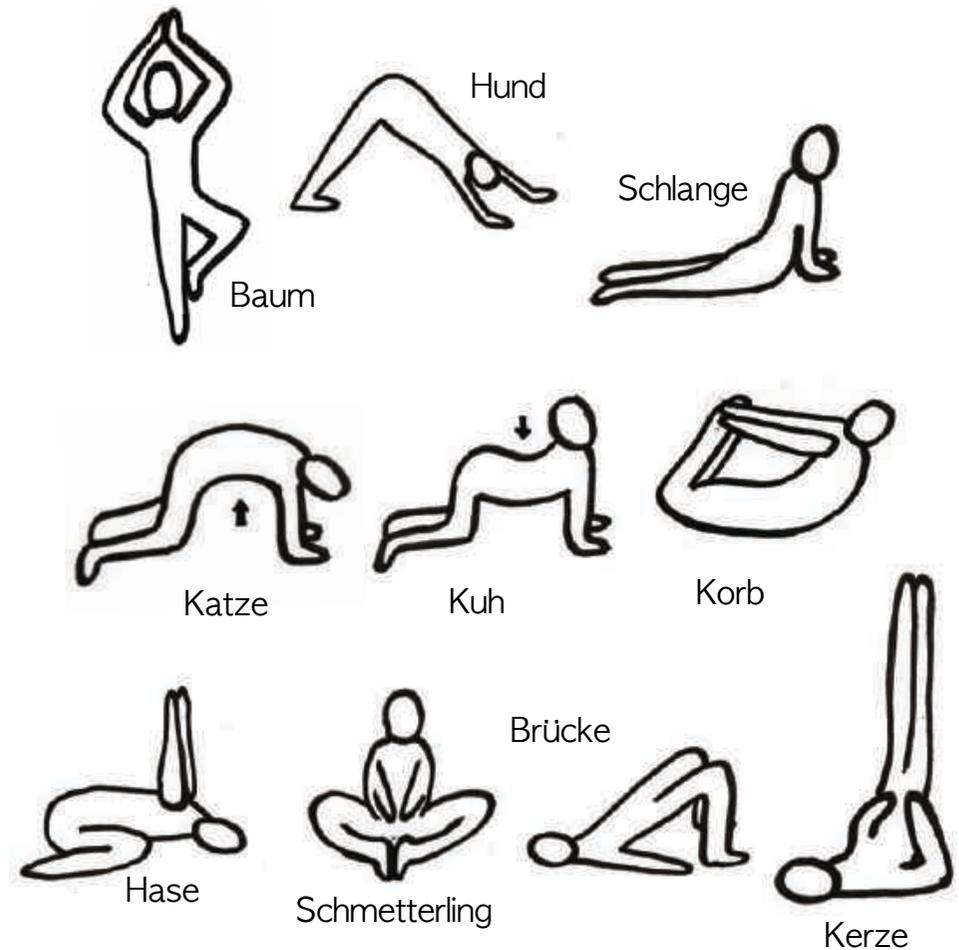
<https://youtu.be/Tm0f5iXMeso>

Yoga Flow

Mache diesen Yoga Flow jeden Tag. Dafür kannst du dir auch das Video anschauen.

Du kannst jeden Tag deine Übungen abhaken. Wenn die 20 Tage vorbei sind kannst du natürlich gerne von vorne beginnen.

Viel Spaß und bleib fit!





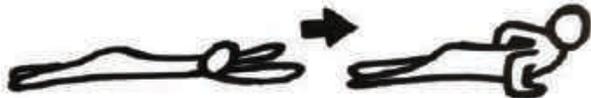
Leopard

- Knie und Arme durchstrecken



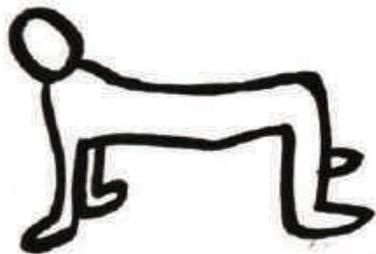
Frosch

- Du bewegst dich mit Froschsprüngen durch den Raum



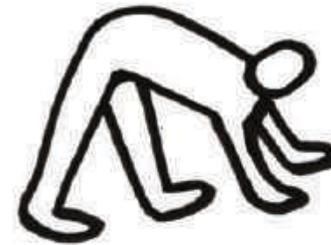
Schlange

- Nur mit den Armen ziehen (deine Füße helfen nicht mit)



Spinne

- dein Oberkörper bildet bis zu den Oberschenkeln eine gerade Linie
- in dieser Position bewegst du dich durch den Raum



Bär

- Deine Knie sind durchgestreckt



Frosch

- Du bewegst dich mit Froschsprüngen durch den Raum



Schlange

- Nur mit den Armen ziehen (deine Füße helfen nicht mit)

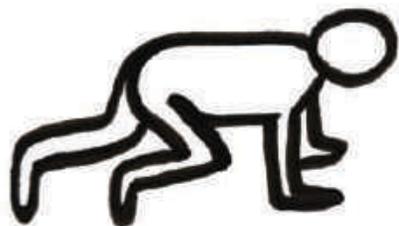


Käfer

- Du liegst mit dem Rücken auf dem Boden und strampelst mit den Armen und Beinen

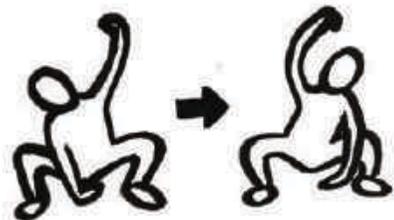
Yoga Flow
Animal Moves

Tag 3



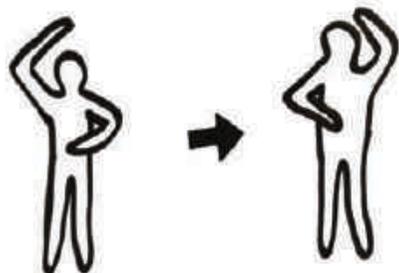
Bär

- Deine Knie berühren den Boden nicht



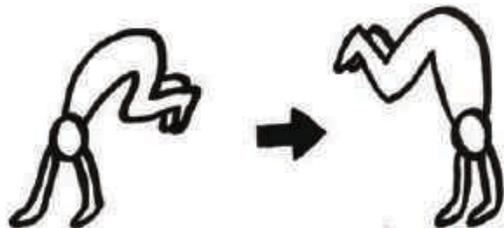
Faultier

- tief in der Hocke
- Füße zeigen nach außen
- dein Kopf schaut deinem Arm hinterher



Salamander

- Dein Bauch ist angespannt und deine Füße vom Boden abgehoben
- Du schaust auf den Boden



Hase

- Deine Arme sind durchgestreckt
- Du springst immer abwechselnd links rechts

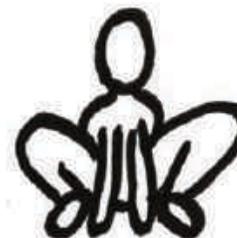
Yoga Flow
Animal Moves

Tag 4



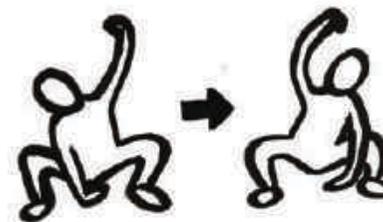
Raupe

- Du läufst mit deinen Händen vor bis in die Liegestützposition
- Von dort läufst du mit deinen Füßen wieder zu deinen Händen



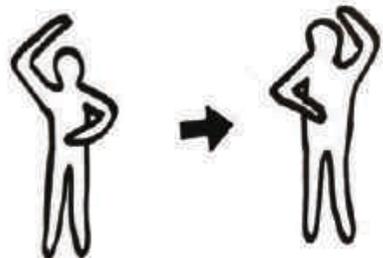
Frosch

- Du bewegst dich mit Froschsprüngen durch den Raum



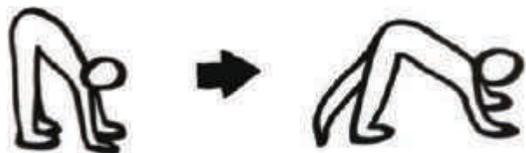
Faultier

- tief in der Hocke
- Füße zeigen nach außen
- dein Kopf schaut deinem Arm hinterher



Salamander

- Dein Bauch ist angespannt und deine Füße vom Boden abgehoben
- Du schaust auf den Boden



Raupe

- Du läufst mit deinen Händen vor bis in die Liegestützposition
- Von dort läufst du mit deinen Füßen wieder zu deinen Händen



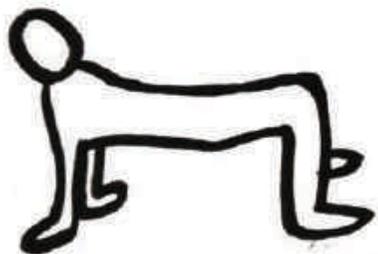
Känguru

- Du springst in der Kniebeugeposition durch den Raum



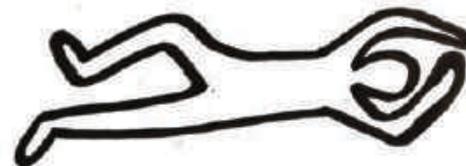
Schlange

- Nur mit den Armen ziehen (deine Füße helfen nicht mit)



Spinne

- dein Oberkörper bildet bis zu den Oberschenkeln eine gerade Linie
- in dieser Position bewegst du dich durch den Raum



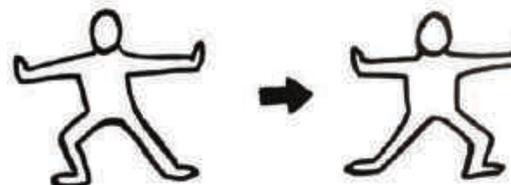
Gecko

- Du bewegst dich so nah du kannst am Boden



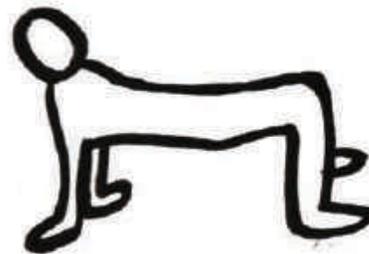
Känguru

- Du springst in der Kniebeugeposition durch den Raum



Adler

- Du befindest dich in der Kniebeugeposition
- deine Arme sind durchgestreckt

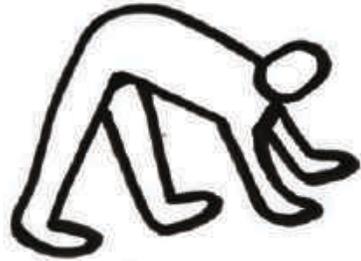


Spinne

- dein Oberkörper bildet bis zu den Oberschenkeln eine gerade Linie
- in dieser Position bewegst du dich durch den Raum

Yoga Flow
Animal Moves

Tag 7



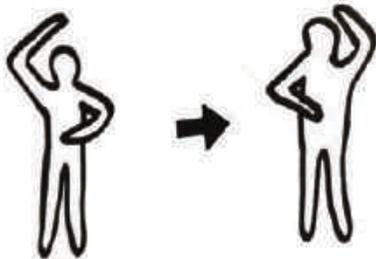
Elefant

- Deine Knie sind durchgestreckt



Känguru

- Du springst in der Kniebeugeposition durch den Raum



Salamander

- Dein Bauch ist angespannt und deine Füße vom Boden abgehoben
- Du schaust auf den Boden



Käfer

- Du liegst mit dem Rücken auf dem Boden und strampelst mit den Armen und Beinen

Yoga Flow
Animal Moves

Tag 8



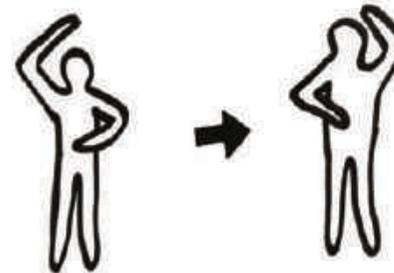
Leopard

- Knie und Arme durchstrecken



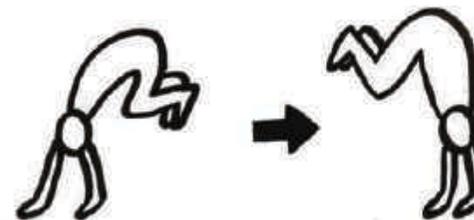
Ente

- Du bewegst dich in der tiefen Hocke durch den Raum



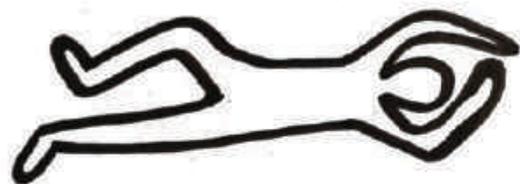
Salamander

- Dein Bauch ist angespannt und deine Füße vom Boden abgehoben
- Du schaust auf den Boden



Hase

- Deine Arme sind durchgestreckt
- Du springst immer abwechselnd links rechts



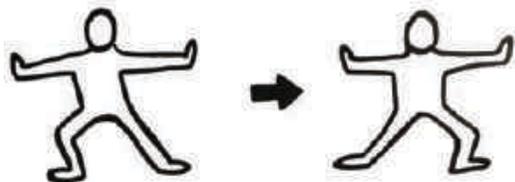
Gecko

- Du bewegst dich so nah du kannst am Boden



Ente

- Du bewegst dich in der tiefen Hocke durch den Raum



Adler

- Du befindest dich in der Kniebeugeposition
- deine Arme sind durchgestreckt



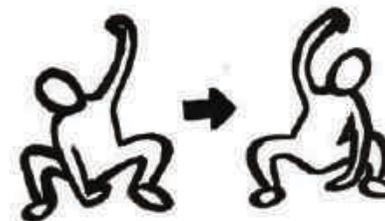
Bär

- Deine Knie berühren den Boden nicht



Elefant

- Deine Knie sind durchgestreckt



Faultier

- tief in der Hocke
- Füße zeigen nach außen
- dein Kopf schaut deinem Arm hinterher



Schlange

- Nur mit den Armen ziehen (deine Füße helfen nicht mit)



Käfer

- Du liegst mit dem Rücken auf dem Boden und strampelst mit den Armen und Beinen

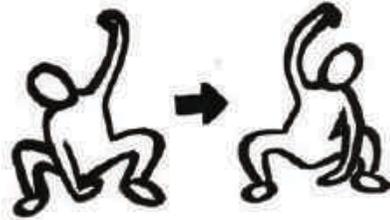
Yoga Flow
Animal Moves

Tag 11



Elefant

- Deine Knie sind durchgestreckt



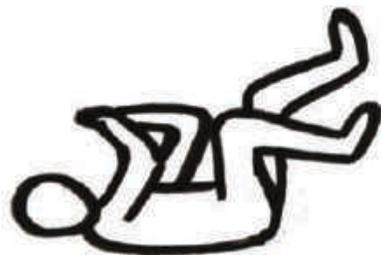
Faultier

- tief in der Hocke
- Füße zeigen nach außen
- dein Kopf schaut deinem Arm hinterher



Schlange

- Nur mit den Armen ziehen (deine Füße helfen nicht mit)



Käfer

- Du liegst mit dem Rücken auf dem Boden und strampelst mit den Armen und Beinen

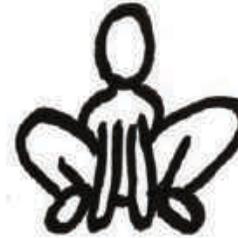
Yoga Flow
Animal Moves

Tag 12



Leopard

- Knie und Arme durchstrecken



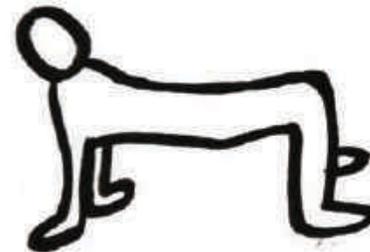
Frosch

- Du bewegst dich mit Froschsprüngen durch den Raum



Schlange

- Nur mit den Armen ziehen (deine Füße helfen nicht mit)



Spinne

- dein Oberkörper bildet bis zu den Oberschenkeln eine gerade Linie
- in dieser Position bewegst du dich durch den Raum



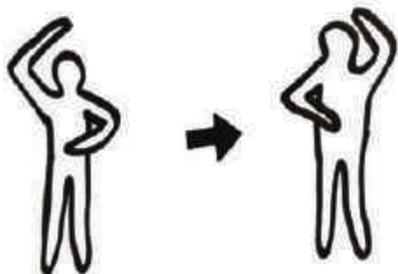
Leopard

- Knie und Arme durchstrecken



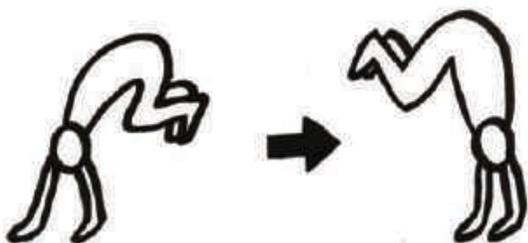
Ente

- Du bewegst dich in der tiefen Hocke durch den Raum



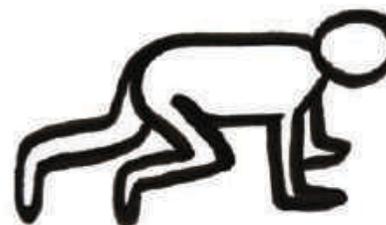
Salamander

- Dein Bauch ist angespannt und deine Füße vom Boden abgehoben
- Du schaust auf den Boden



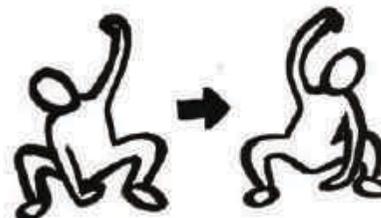
Hase

- Deine Arme sind durchgestreckt
- Du springst immer abwechselnd links rechts



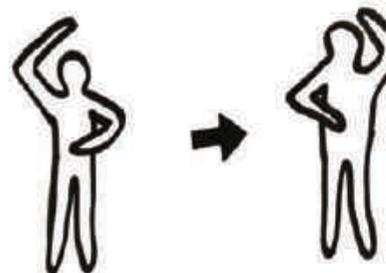
Bär

- Deine Knie berühren den Boden nicht



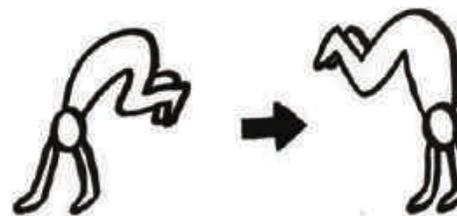
Faultier

- tief in der Hocke
- Füße zeigen nach außen
- dein Kopf schaut deinem Arm hinterher



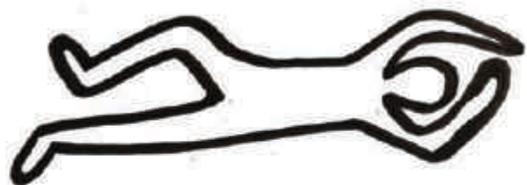
Salamander

- Dein Bauch ist angespannt und deine Füße vom Boden abgehoben
- Du schaust auf den Boden



Hase

- Deine Arme sind durchgestreckt
- Du springst immer abwechselnd links rechts



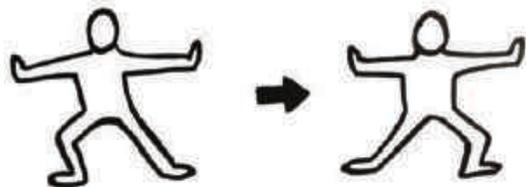
Gecko

- Du bewegst dich so nah du kannst am Boden



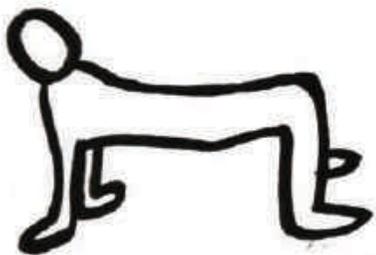
Känguru

- Du springst in der Kniebeugeposition durch den Raum



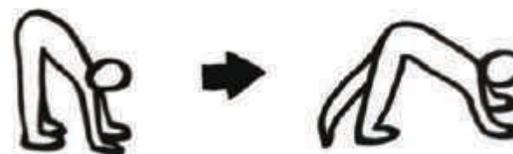
Adler

- Du befindest dich in der Kniebeugeposition
- deine Arme sind durchgestreckt



Spinne

- dein Oberkörper bildet bis zu den Oberschenkeln eine gerade Linie
- in dieser Position bewegst du dich durch den Raum



Raupe

- Du läufst mit deinen Händen vor bis in die Liegestützposition
- Von dort läufst du mit deinen Füßen wieder zu deinen Händen



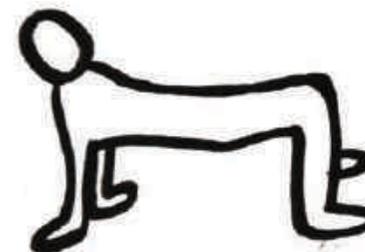
Känguru

- Du springst in der Kniebeugeposition durch den Raum



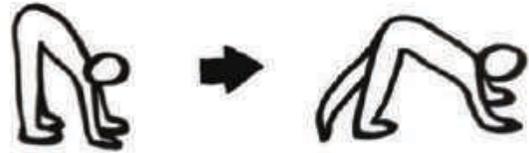
Schlange

- Nur mit den Armen ziehen (deine Füße helfen nicht mit)



Spinne

- dein Oberkörper bildet bis zu den Oberschenkeln eine gerade Linie
- in dieser Position bewegst du dich durch den Raum



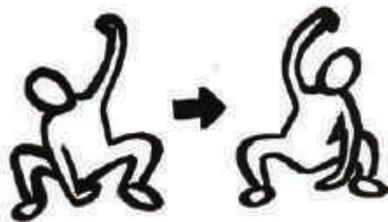
Raupe

- Du läufst mit deinen Händen vor bis in die Liegestützposition
- Von dort läufst du mit deinen Füßen wieder zu deinen Händen



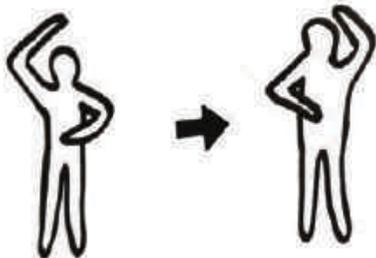
Frosch

- Du bewegst dich mit Froschsprüngen durch den Raum



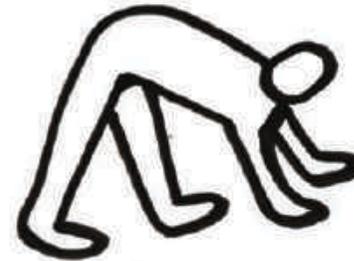
Faultier

- tief in der Hocke
- Füße zeigen nach außen
- dein Kopf schaut deinem Arm hinterher



Salamander

- Dein Bauch ist angespannt und deine Füße vom Boden abgehoben
- Du schaust auf den Boden



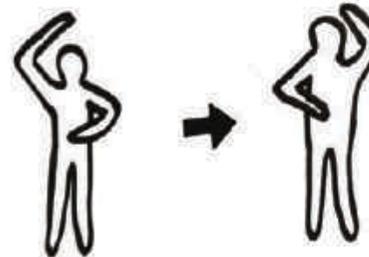
Elefant

- Deine Knie sind durchgestreckt



Känguru

- Du springst in der Kniebeugeposition durch den Raum



Salamander

- Dein Bauch ist angespannt und deine Füße vom Boden abgehoben
- Du schaust auf den Boden



Käfer

- Du liegst mit dem Rücken auf dem Boden und strampelst mit den Armen und Beinen

Yoga Flow
Animal Moves

Tag 19



Elefant

- Deine Knie sind durchgestreckt



Frosch

- Du bewegst dich mit Froschsprüngen durch den Raum



Schlange

- Nur mit den Armen ziehen (deine Füße helfen nicht mit)

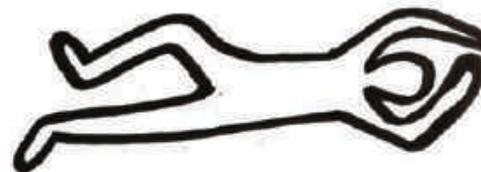


Käfer

- Du liegst mit dem Rücken auf dem Boden und strampelst mit den Armen und Beinen

Yoga Flow
Animal Moves

Tag 20



Gecko

- Du bewegst dich so nah du kannst am Boden



Ente

- Du bewegst dich in der tiefen Hocke durch den Raum



Adler

- Du befindest dich in der Kniebeugeposition
- deine Arme sind durchgestreckt



Bär

- Deine Knie berühren den Boden nicht