

Auf der Zeitung durchs Zimmer

Sich sportlich zu betätigen fällt im Moment nicht leicht. Auch wenn ihr es zurzeit nicht einfach habt, könnt ihr mit ein paar Alltagsmitteln, allein oder mit eurem besten Freund/Freundin großen Spaß haben. Der TV Hilpolstein hat deswegen ein paar spielerische Übungen für zuhause zusammengestellt. Dazu braucht ihr eine Zeitung – vielleicht nehmt ihr die Zeitung von gestern, die alle schon gelesen haben.

Habt ihr eure Zeitung bereit, dann kann es losgehen!



alamy stock photo

Übung 1: „Zeitungslanglaufen“

Nimm dir zwei Zeitungsblätter und lege sie nebeneinander auf den Boden. Nun stellst du dich mit deinen Füßen auf die Blätter (1 Fuß pro Blatt). Versuche dich nun fortzubewegen, während du mit den Füßen auf dem Blättern bleibst, indem du die Blätter mitziehst. Versuche dich einmal komplett durch den Raum zu bewegen.



Übung 2: Insel-Springen

Nimm dir so viele Zeitungsblätter wie möglich und lege diese etwa 50cm voneinander entfernt als „Zeitungsinseln“ auf den Boden. Versuche nun, von Insel zu Insel zu springen. Falls es dir leicht fällt, kannst du die Inseln weiter auseinander legen. Achte darauf, dass du von oben auf die Inseln springst, damit „die Insel“ nicht wegrutscht. Du kannst mit einem Bein springen oder mit beiden Beinen.



Viel Spaß!



Auf der Zeitung durchs Zimmer

Übung 3: Sit-Ups

Setz dich mit angewinkelten Beinen auf den Boden und halte die Zeitung aufgefaltet mit langen Armen vor dir. Lehne dich nun mit dem Oberkörper zurück und versuche anschließend die Brust wieder zu den Knien zu führen, während du mit den Armen die Zeitung vor dich hältst. Lass die Füße dabei fest am Boden stehen. Wiederhole das Ganze 10 mal.



Übung 4: Bergsteiger

Gehe in die Liegestützposition und stelle deine Füße auf je ein Zeitungsblatt. Nun ziehst du deine Knie zum Körper ohne dabei deine Füße von der Zeitung anzuheben. Anschließend kehrst du in die Ausgangsposition zurück und wiederholst die Übung mit jedem Bein 10 mal. Dabei bleibst du immer gerade wie ein Brett.



Übung 5: Zielwerfen

Nun brauchst du mehrere Zeitungen, die du zu kleinen Bällen zusammen knüllst. Such dir einen Korb oder Mülleimer oder Topf und stell dich in 1-3m Entfernung davon auf. Versuche jetzt, mit den Papierbällen den Korb/Eimer zu treffen. Falls es dir zu leicht fällt, kannst du dich noch weiter vom Papierkorb entfernen. Du kannst auch mehrere verschiedene Zielbehälter aufstellen.



Viel Spaß!

