



Special  
Olympics  
**Healthy  
Athletes®**



Special Olympics  
**FUNfitness**



# BEWEGUNG MIT SPASS

## Übungs-Heft

Name: \_\_\_\_\_

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Gesundheit

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

Im Sport duzen wir uns alle.  
Egal wie alt oder jung.  
Deshalb benutzen wir  
im Übungs-Heft die Du-Form.

# Durch Sport:

- Bleibst du gesund
- Bleibst du glücklich
- Lebst du länger
- Sind Bewegungen leichter

# Was muss ich üben?

- Beweglichkeit
  - Kraft
  - Gleichgewicht
  - Ausdauer
- 
- Wärmere dich vor den Übungen auf!

Hast du Schmerzen?

Dann beende die Übung.

Rede mit jemandem darüber!

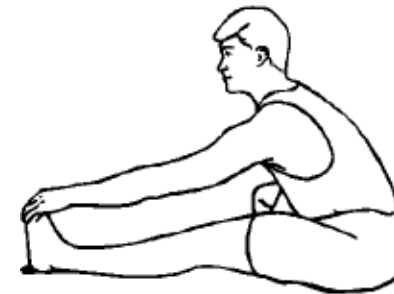
# Beweglichkeit ist wichtig!

- Durch Dehn-Übungen entspannst du dich
- Verletzt du dich selten
- Wirst du im Sport besser
- Beachte: Beim richtigen Dehnen spürst Du ein leichtes Ziehen im Muskel

# Dehnung vom hinteren Ober-Schenkel



- Lege dich auf den Rücken
- Fasse mit beiden Händen an die Knie-Kehle
- Strecke das Bein

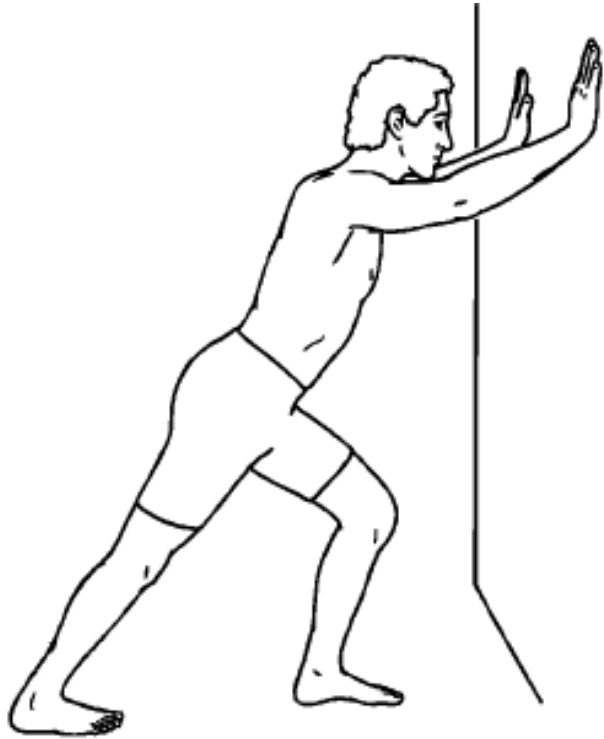


- Setze dich hin
- Strecke die Beine
- Versuche die Füße zu greifen

## Tipps zum Dehnen:

- Dehne dich langsam
- Mache die Dehnung 3 Mal auf beiden Seiten
- Wenn du dich dehnt, zähle bis 10

# Dehnung der Waden



- Lehne dich mit den Händen an die Wand
- Stelle die Beine in Schritt-Stellung
- Das vordere Knie ist leicht gebeugt
- Das hintere Knie ist gestreckt
- Bewege deinen Körper etwas nach vorne

Tipps zum Dehnen:

- Dehne dich langsam
- Mache die Dehnung 3 Mal auf beiden Seiten
- Wenn du dich dehnt, zähle bis 10



# Dehnung der Hüfte



- Lege dich auf den Bauch
- Greife mit der Hand den Fuß



- Halte dich an einen Gegenstand fest (zum Beispiel: Tisch)
- Greife mit der Hand den Fuß hinter dem Po
- Halte die Knie nebeneinander

## Tipps zum Dehnen:

- Dehne dich langsam
- Mache die Dehnung 3 Mal auf beiden Seiten
- Wenn du dich dehnt, zähle bis 10

# Dehnung der Schultern



- Stelle dich in einen Tür-Rahmen
- Lege beide Unter-Arme an den Tür-Rahmen
- Stelle die Beine in Schritt-Stellung
- Lehne deinen Körper nach vorne

Tipps zum Dehnen:

- Dehne dich langsam
- Mache die Dehnung 3 Mal auf beiden Seiten
- Wenn du dich dehnt, zähle bis 10

Hast du Schmerzen?

Dann beende die Übung.

Rede mit jemandem darüber!

# Durch Kraft-Übungen:

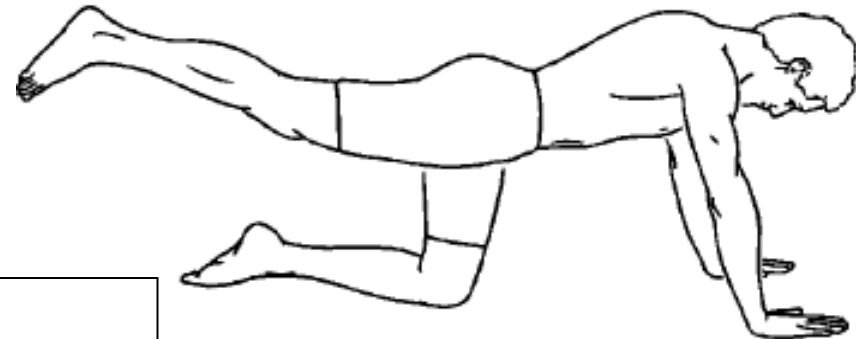
- Stärkst du die Muskeln
- Verletzt du dich selten
- Wirst du im Sport besser

# Kräftigung der Hüfte



- Lege dich auf den Bauch
- Hebe ein Bein gestreckt vom Boden ab

- Gehe in den 4-Füßler-Stand
- Dein Rücken ist gerade
- Strecke ein Bein nach hinten
- Stelle das Bein wieder an



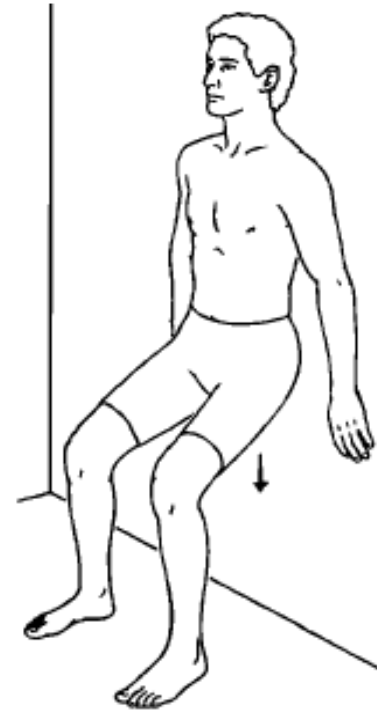
Tipps für die Kraft-Übungen:

- Mache die Übungen langsam
- Mache die Übungen 10 Mal auf beiden Seiten

# Kräftigung der Beine



- Setze dich auf einen Stuhl
- Deine Füße sind etwas auseinander
- Lege die Hände an die Hüfte
- Stehe langsam auf
- Setze dich langsam hin

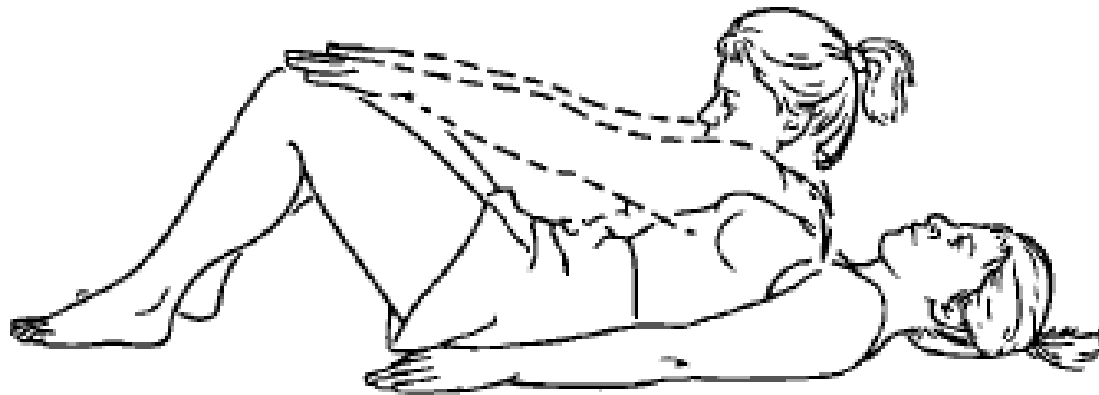


- Stelle dich mit dem Rücken gegen eine Wand
- Stelle die Füße etwas auseinander
- Rutsche mit dem Po an der Wand nach unten
- Rutsche mit dem Po an der Wand nach oben
- Strecke dabei deine Knie

Tipps für die Kraft-Übungen:

- Mache die Übungen langsam
- Mache die Übungen 10 Mal auf beiden Seiten

# Bauch-Kräftigung



- Lege dich auf den Rücken
- Beuge beide Beine an
- Nimm dein Kinn zur Brust
- Hebe den Kopf an
- Gehe mit den Händen zu den Knien
- Lege dich langsam wieder hin

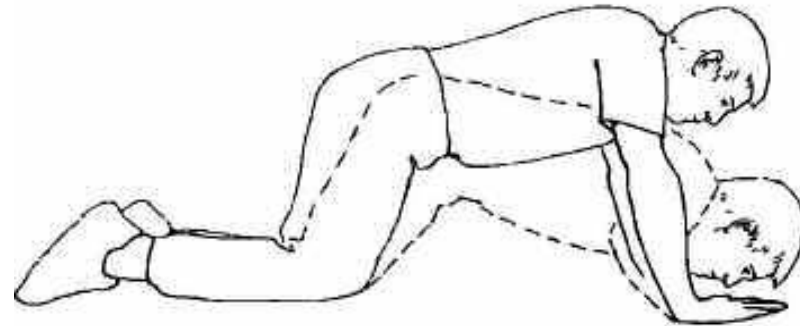
Tipps für die Kraft-Übungen:

- Mache die Übungen langsam
- Mache die Übungen 10 Mal auf beiden Seiten

# Kräftigung der Arme



- Lege deine Hände auf die Arm-Lehne
- Stelle beide Füße fest auf den Boden
- Strecke deine Arme und drücke den Po hoch
- Setze dich wieder hin



- Gehe in den 4-Füßler-Stand
- Dein Rücken und der Kopf ist gerade
- Mache Liegestütze

Tipps für die Kraft-Übungen:

- Mache die Übungen langsam
- Mache die Übungen 10 Mal auf beiden Seiten



# Kräftigung der Unter-Arme



- Lege deinen Unter-Arm auf der Stuhl-Lehne ab
- Mache eine Faust
- Mache die Faust kräftig auf und zu



- Rolle ein Hand-Tuch zusammen
- Umgreife das Hand-Tuch mit deiner Hand
- Mache die Faust kräftig auf und zu

Tipps für die Kraftübungen:

- Mache die Übungen langsam
- Mache die Übungen 10 Mal auf beiden Seiten

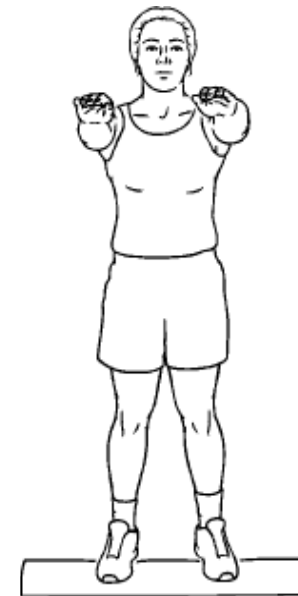
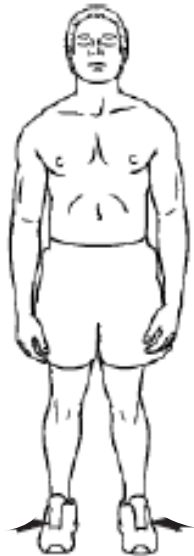
# Gleichgewichts-Übungen

- Durch Gleichgewichts-Übungen bewegst du dich besser
- Wirst du im Sport besser

## Tipps zur Verbesserung des Gleichgewichts:

- Stelle dich in eine sichere Position
- Achte auf eine gerade Körper-Haltung
- Mache die Übungen langsam
- Mache die Übungen mit:
  - Offenen Augen
  - Geschlossenen Augen

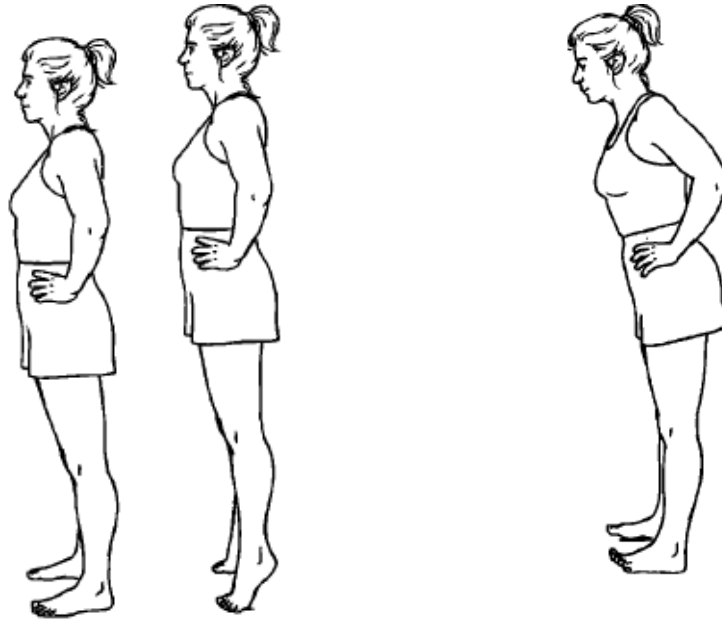
# Gleichgewichts-Übungen



- Stelle dich gerade hin
- Füße etwas auseinander
- Bewege deinen Körper nach vorne und hinten
- Bewege deinen Körper nach links und rechts

- Stelle dich gerade hin
- Beide Füße stehen auf einer Matte
- Strecke die Arme nach vorne aus
- Bewege deinen Körper nach vorne und hinten
- Bewege deinen Körper nach links und rechts

# Gleichgewichts-Übungen



- Stelle dich gerade hin
- Füße etwas auseinander
- Lege deine Hände auf die Hüfte
- Stelle dich auf die Zehen-Spitzen
- Stelle dich auf die Hacken

# Gleichgewichts-Übungen

- Stelle dich gerade hin
- Arme in Seit-Halte
- Hebe ein Bein leicht an
- Halte diese Stellung kurz
- Mache das gleiche mit dem anderen Bein



- Wiederhole die Übung
- Stelle dich dabei auf verschiedene Unterlagen (zum Beispiel: Matte, Kissen, Kreisel)

# Gleichgewichts-Übungen

- Stelle dich gerade hin
- Hebe ein Bein an
- Bewege das Bein nach vorne und hinten
- Dein Rücken ist gerade
- Versuche dabei nicht umzufallen
- Mache das gleiche mit dem anderen Bein



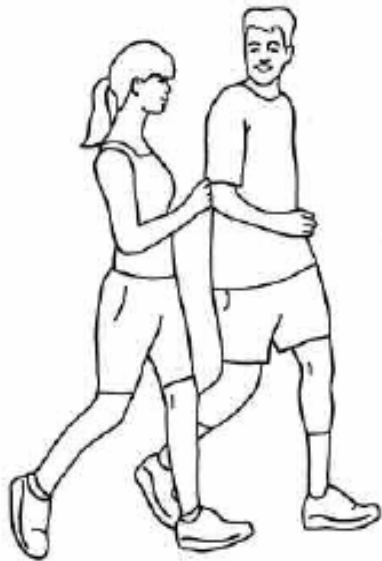
# Durch Ausdauer-Übungen:

- Bist du fit für den Sport
- Bist du im Sport besser

## Tipps für die Ausdauer-Übungen:

- Wähle 2 Übungen, die du magst
- Mache diese Übung an 5 Tagen in der Woche
- Strenge dich bei den Übungen an
- Übe täglich eine halbe Stunde bis 1 Stunde

# Ausdauer-Übungen



○ Gehen



○ Laufen



○ Wandern

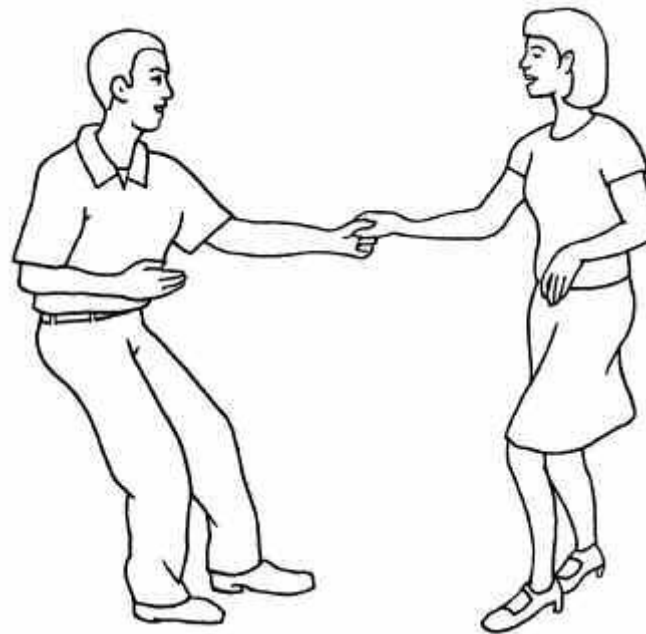


# Ausdauer-Übungen



○

Rad-Fahren



○

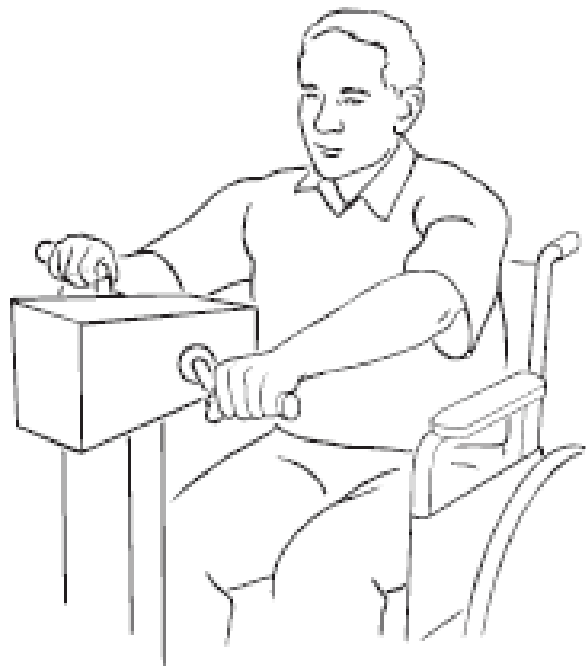
Tanzen



○

Schwimmen

# Ausdauer-Übungen



○ Arm-Training



○ Bein-Training

**Viel Spaß bei den Übungen!**





[www.specialolympics.de](http://www.specialolympics.de)

In Anlehnung an den Entwurf der American Physical Therapy Association (APTA) für Special Olympics.

© Projekt - Selbstbestimmt gesünder, 2014

Gefördert durch das Bundesministerium für Gesundheit aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages.