

Gutes Leben – in Bewegung bleiben

Aktionswoche: 22. bis 29. Jänner 2023



Bewegung ist wichtig – nicht nur für unseren Körper. Es geht um mehr als um Fitness und Beweglichkeit. Bewegung fördert die Ausgeglichenheit und stärkt Geist und Seele.



Aufgabe: Gemeinsam in Bewegung bleiben

Mit unseren Übungen treten wir den Beweis an, dass es Freude und Spaß machen kann, sich miteinander zu bewegen – egal, ob Sie zu Hause den Balancewettbewerb durchführen oder die Beweglichkeit von Körper oder Hirn trainieren. Bewegung stärkt in jedem Fall das Wohlbefinden, meistens hält sie uns auch fit.

Wir bringen Sie in Schwung mit

- > Bewegungsabläufen, die Ihr Gehirn auf Vordermann bringen
- > Übungen, die Ihre Beweglichkeit fördern (ab S. 4)
- > einem ungewöhnlichen Balancewettbewerb (ab S. 7)
- > einfachen Yogaübungen für die ganze Familie (ab S. 10)
- > Anregungen für Übungen bei einem Spaziergang (S. 12)

Wir haben zur besseren Lesbarkeit bei den Übungsbeschreibungen auf die Genderschreibweise verzichtet.

1. Bewegungsabläufe, die Ihr Gehirn auf Vordermann bringen

Fingerkoordination

Diese Übung ist als Aufwärmübung gedacht und sollte daher für alle Familienmitglieder machbar sein. Das Ziel dieser Übung ist, dass alle Finger den Daumen in unterschiedlichen Variationen antippen.



Variante 1 „Auf und Ab“:

Du hebst beide Hände nach oben und berührst jeweils mit dem Zeigefinger deine Daumen. Danach wanderst du mit deinen Fingern auf und ab, sodass jeder Finger mindestens einmal berührt wird. Mach es am besten im Rhythmus Zeigefinger, Mittelfinger, Ringfinger, kleiner Finger und wieder hinauf.



Variante 2 „Gegengleich“:

Das Prinzip der ersten Übung bleibt gleich, nur startest du jetzt auf der linken Seite mit Zeigefinger-Daumen und auf der rechten Seite mit kleiner Finger-Daumen. Jetzt wanderst du gegengleich auf und ab.

Ohr – und Nasenklemme

Berührt mit der linken Hand das rechte Ohr und mit der rechten Hand die Nase. Anschließend versucht einen flüssigen Wechsel von der rechten Hand auf das linke Ohr und der linken Hand auf die Nase. Probiert dabei direkt das Ohr bzw. die Nase zu treffen.

Die schwierigere Variante ist jene, bei der ihr zwischen dem Seitenwechsel mit beiden Händen auf die Oberschenkel klatscht.



Skistock balancieren

Schnapp dir einen Skistock und versuche ihn auf deiner Hand zu balancieren. Strecke deinen Arm aus und drehe die Handfläche nach oben. Anschließend platzierst du den Skistock auf deiner geöffneten Handfläche und versuchst, so durch die ganze Wohnung zu spazieren.

Wenn du möchtest, kannst du die Übung auch draußen im Garten, oder sogar beim Skifahren durchführen.

Vielleicht machst du mit einem anderen Familienmitglied einen Wettbewerb, wer den Stock länger balancieren kann.

Hase und Jäger

Ziel ist es, den Hasen zu fangen. Starte mit der linken Hand und mache abwechselnd das Hasen bzw. Jägersymbol. Schaffst du es 10-mal? Wenn ja, dann mache es jetzt mit der rechten Hand.



Die 2. Variante dieser Übung ist schon etwas schwerer, hierbei ist immer links bzw. rechts abwechselnd Jäger und Hase. Probiere wieder 10 Wiederholungen zu schaffen.



Die 3. Variante ist einerseits eine lustige Partnerübung, aber andererseits auch die Schwerste. Eine Hand macht den Hasen und die andere den Jäger – sie wechseln sich dabei ständig ab. Such dir eine zweite Person, welche dir gegenübersteht und ebenfalls die 2 Symbole in die Höhe hebt. Hase und Jäger sind sich immer gegenüber. Eine Person gibt die Änderungen vor, die andere zieht nach. Wer zuerst 3 Fehler macht, hat verloren. Dann gibt die andere Person den Wechsel vor.

