



Anleitung

Kartenspiel

Kartenspiel mit 32 Übungen
für jedes Alter

BZgA

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

**Übergewicht
vorbeugen**

GESUND & AKTIV
ALTER WERDEN

Anleitung

Bewegung fördert Gesundheit und Wohlbefinden. Das gilt für Kinder und Jugendliche ebenso wie für Erwachsene. Dieses Kartenset animiert Jung und Alt, sich auf spielerische Weise zu bewegen – drinnen und draußen. Das macht Spaß, und ganz nebenbei wird etwas für die Fitness getan.

Die Übungen lassen sich ohne Sportbekleidung, mit flachen Schuhen oder barfuß und ohne Sportgeräte durchführen. Falls körperliche Einschränkungen vorliegen, sollte vorher ärztlicher Rat eingeholt werden.

Das Set enthält 32 Bewegungskarten, untergliedert in 16 Kategorien:

**BEWEGUNGSSPIELE |
SPIEL UND SPASS**

**ENTSPANNUNG FÜHLEN |
DEN KÖRPER FÜHLEN**

**GUT FÜR DEN RÜCKEN |
KRAFT FÜR DEN BAUCH**

**STARKER NACKEN |
NACKEN LOCKERN**

**STARKE BEINE |
STARKE FÜSSE**

**KRAFT FÜR DIE ARME |
KRAFT IN DEN SCHULTERN**

**KOORDINATION |
GLEICHGEWICHT**

**OBERKÖRPER DEHNEN |
RÜCKEN UND BEINE DEHNEN**

Jede Kategorie umfasst zwei Übungen, die ein Paar bilden und durch dasselbe Symbol gekennzeichnet sind.

KATEGORIE



Rechts oben auf der Karte ist die **Kategorie** durch das jeweilige Symbol gekennzeichnet.



Die Karte zeigt ein **Foto mit einer der beiden Übungen** aus der jeweiligen Kategorie. Bei der Fotoaufnahme wurde darauf geachtet, dass sie dem Alter der abgebildeten Person entsprechend ausgeführt wird.

Übung

Unter dem Foto steht eine Kurzanleitung der abgebildeten Übung.

Eine **ausführliche Beschreibung der einzelnen Übungen** mit weiteren Ideen und Varianten findet sich in diesem Heft.

Je nach Möglichkeit oder Lust können auch nur **einzelne Kategorien** verwendet werden: zum Beispiel Spiele, die sich für draußen eignen oder Übungen, die nur im Sitzen möglich sind.

Die Karten bieten verschiedene Spielweisen:

„Bewegungsspaß ohne Muskelkater“

Gespielt wird mit mindestens zwei Personen, besser sind drei oder vier Personen. **Ziel des Spiels ist es, keine Karten mehr auf der Hand zu haben.**

Die Karten werden gut gemischt und an die Mitspielenden verteilt, bis keine Karten mehr übrig sind. Die jüngste Person (A) darf anfangen. Sie zieht eine Karte von ihrer linken Sitznachbarin oder ihrem linken Sitznachbarn. Kann Person A kein Paar bilden, fügt sie die Karte in ihr Blatt ein.

Hat Person A jedoch zwei Karten aus der gleichen Kategorie, legt sie dieses Paar ab und führt eine der beiden abgebildeten Übungen aus. Welche, kann sie sich aussuchen.

Nun zieht die Person rechts von Person A eine Karte und legt, wenn möglich, ein Paar ab. In diesem Fall wird wieder eine der beiden Übungen ausgeführt. So geht es reihum.

Die Muskelkater-Karte ist eine Sonderkarte, die kein Paar mit einer anderen Karte bildet und nicht abgelegt werden kann. Die Muskelkater-Karte gezogen? Nicht anmerken lassen!

Liegen alle Paare auf dem Tisch, bleibt zwangsläufig eine Karte übrig. Verloren hat, wer die Muskelkater-Karte noch in der Hand hält.

Variante: Karten ziehen

Die Karten können auch einfach verdeckt gezogen werden. Es bietet sich an, je nach Situation eine Vorauswahl zu treffen: Bewegungen im Sitzen lassen sich beispielsweise gut im Zug durchführen, Koordinations- und Balanceübungen sind passende Aktivitäten für draußen. Gemeinsam mit anderen, zum Beispiel in der Familie oder mit Freunden, machen die Übungen am meisten Spaß.

Gespielt wird mindestens zu zweit. Nachdem eine Person eine Karte gezogen hat, wird die darauf abgebildete Übung allein, zu zweit oder auch zu mehreren durchgeführt.

Niemand will den Muskelkater!

Bei diesem Bewegungskartenspiel ist es unwahrscheinlich, Muskelkater zu bekommen. Im Gegenteil: Alle Übungen sind

förderlich für Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Gleichgewicht.

Doch was ist Muskelkater eigentlich?
Und was kann man dagegen tun?

Muskelkater bekommt nicht nur, wer bei körperlicher Bewegung übertrieben hat, zum Beispiel durch zu intensive Gymnastik. Das Ziehen in der Muskulatur stellt sich auch ein, wenn man nach einer längeren Pause wieder mit dem Sport beginnt oder auf ungewohnte Weise körperlich aktiv war. Meist meldet sich der unangenehme Muskelschmerz erst zwei oder drei Tage später.

Medizinisch gesehen, steht Muskelkater für winzige Verletzungen und Risse in den Muskelfasern nach zu starker Belastung. In der Regel ist er harmlos, aber es sollte dann unbedingt eine Pause von intensiver körperlicher Anstrengung gemacht und der Muskulatur Zeit gegeben werden, sich zu erholen. Denn wer trotz Muskel-

kater anstrengenden Sport treibt, riskiert Muskelfaserrisse.

Tipps gegen Muskelkater – was hilft?

- Leichte Bewegung kann die Erholung der Muskulatur unterstützen, zum Beispiel Spaziergänge, Schwimmen, Radfahren.
- Das Kühlen der betroffenen Muskeln kann anfänglich für Linderung sorgen. Manche Menschen empfinden Wärme als angenehm.
- Auch sanftes Dehnen kann den Muskelkater schneller verschwinden lassen.

Fazit: Geduld ist Teil des Erfolgs:

Die Muskeln zeitweise etwas weniger zu beanspruchen, eine Pause zu machen und dem Körper Ruhe zu gönnen, ist das wirkungsvollste Mittel gegen Muskelkater. Wer beim Spielen die Muskelkater-Karte zieht, sollte sich hingegen beeilen und versuchen, die Karte schnell wieder loszuwerden.



Die 32 Karten im Überblick:



BEWEGUNGSSPIELE

- Fang mal!
- Spieglein, Spieglein ...



SPIEL UND SPASS

- Was mache ich?
- Welches Tier bin ich?



ENTSPANNUNG FÜHLEN

- Anspannen – entspannen
- Einatmen – ausatmen



DEN KÖRPER FÜHLEN

- Pizza backen
- Abklopfen



GUT FÜR DEN RÜCKEN

- Blitzhacker
- Tauchgang



KRAFT FÜR DEN BAUCH

- Oberkörper drehen
- Hüftkreisen



KOPF UND NACKEN

- Schultern abhören
- Starker Nacken



NACKEN LOCKERN

- Schulterblick
- Doppelkinn



STARKE BEINE

- Hinsetzen und aufstehen
- Marschieren



STARKE FÜSSE

- Auf Zehenspitzen
- Fersenlauf



KRAFT FÜR DIE ARME

- Heben und halten
- Liegestütz im Stehen



KRAFT IN DEN SCHULTERN

- Schultern heben
- Windmühle



KOORDINATION

- Werfen und fangen
- Flugbahn



GLEICHGEWICHT

- Gänseschritte
- Auf einem Bein stehen



OBERKÖRPER DEHNEN

- Schultern dehnen
- Seiten dehnen



RÜCKEN UND BEINE DEHNEN

- Rücken dehnen
- Beine dehnen



- 2 Personen stehen sich im Abstand von zwei Schrittlängen gegenüber
- Sich einen Gegenstand mit beiden Händen zuwerfen und fangen

Fang mal!

- + Kleine Gegenstände, die zugeworfen werden können: z. B. eine Packung Taschentücher, ein kleiner weicher Ball
- ! Knie leicht gebeugt, Rücken gerade und Körper angespannt halten (kein Hohlkreuz!)

Welche Möglichkeiten gibt es?

- 1 Einhändig werfen und fangen
- 2 Einhändig werfen und fangen mit Handwechsel
 - Ansage der Fanghand durch die werfende Person
 - Geschlossene Augen beim Fangen: Augen öffnen auf Zuruf der werfenden Person

BEWEGUNGSSPIELE



- 2 Personen stehen sich gegenüber
- Person 1 („Spiegel“) macht Bewegungen von Person 2 („Mensch“) seitenverkehrt nach
- Dann wechseln

Spieglein, Spieglein ...

Welche Möglichkeiten gibt es?

- 1 Bewegungsbeispiele: Hand heben, Haare kämmen, an die Nase fassen, Arm ausstrecken, seitliche Schritte
- 2 Nur bestimmte Körperteile bewegen, z. B. Arme oder Beine



- 2 Personen stehen sich gegenüber
- Person 1 stellt ein Tier (z. B. Vogel) durch Bewegung (z. B. Arme auf- und abschwingen) und ohne Worte dar, bis es Person 2 errät
- Dann wechseln

Welches Tier bin ich?

Welche Möglichkeiten gibt es?

- 1 Gegenstände darstellen und erraten (z. B. Baum)
- 2 Bei Nichterraten eine Bewegung ausführen, z. B. 10-mal auf der Stelle hüpfen



- Person 1 ahmt Sportarten nach (z. B. Bogenschießen), bis Person 2 diese errät
- Jetzt ist die andere Person dran

Was mache ich?

Welche Möglichkeiten gibt es?

- 1 Ideen für Sportarten: Skilanglauf, Tennis, Schwimmen, Basketball, Fußball
- 2 Bei mehreren Personen:
 - Eine Person ahmt eine Sportart nach, mehrere Personen raten
 - Mehrere Personen ahmen eine Sportart nach, eine Person rät



- Aufrecht und hüftbreit im stabilen Stand hinstellen
- Arme im rechten Winkel nach vorne strecken und Oberarme nah am Körper lassen
- Hände zu Fäusten ballen, Brust und Rückenmuskulatur anspannen und Schultern nach hinten unten ziehen
- Gesicht mit zusammengebissenen Zähnen anspannen
- Bis 10 zählen, Anspannung lösen und Körper entspannen
- 3-mal wiederholen

Anspannen – entspannen

- + Stuhl, Hocker, Bank
- ! Während der Anspannung ruhig weiteratmen

Welche Möglichkeiten gibt es?

- 1 Übung im Sitzen ausführen: Oberkörper bleibt aufrecht und angespannt, Arme liegen angewinkelt auf dem Tisch oder auf den Oberschenkeln



- Aufrecht mit geradem Rücken und geschlossenen Augen hinstellen, Mund leicht geöffnet, Arme angewinkelt
- Rechte Hand mittig auf den oberen Bauch, linke Hand mittig auf den unteren Bauch legen
- Tief in den Brustkorb ein- und wieder ausatmen (deutliches Heben und Senken des Brustkorbs)
- Ein- und Ausatmen jeweils 5- bis 10-mal wiederholen

Einatmen – ausatmen

- ❗ Oberkörper aufrecht halten
Möglichst viele Muskeln beim Einatmen bewusst anspannen und beim Ausatmen entspannen

Welche Möglichkeiten gibt es?

- 1 Ein- und Ausatmen in den Bauch (deutliches Heben und Senken der Bauchdecke)
- 2 Übung im Sitzen ausführen



- Person 1 steht aufrecht, Person 2 sitzt aufrecht mit dem Rücken zu Person 1
- Person 1 ahmt „Kneten eines Pizzateigs“ auf dem Rücken von Person 2 nach
- Dann wechseln

Pizza backen

- + Hocker oder andere Sitzgelegenheit ohne Lehne
- ! Oberkörper bei beiden Personen aufrecht halten

Welche Möglichkeiten gibt es?

- 1 Weitere Ideen: Ausrollen oder Belegen eines Pizzateigs, Schneiden von Gemüse



- Person 1 sitzt aufrecht
- Linken Arm nach vorne strecken
- Mit flach ausgestreckter rechter Handfläche den linken Arm von der Handfläche bis zur Schulter und zurück abklopfen
- Armwechsel
- Jeden Arm 2-mal abklopfen

Abklopfen

- + Stuhl, Hocker, Bank
- ! Abklopfen sanft ausführen (nicht schlagen!)

Welche Möglichkeiten gibt es?

- 1 Mit kleinem Ball unter leichtem Druck über den Arm rollen
- 2 Andere Körperteile abklopfen, z. B. Oberschenkel



- Aufrecht auf dem vorderen Teil der Sitzfläche sitzen
- Arme im rechten Winkel nach vorne strecken, Handflächen zueinanderdrehen und Finger zusammenlassen
- Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule ziehen und Schulterblätter leicht zusammenziehen
- Hackende Hoch-Tief-Bewegungen ausführen, d.h. Unterarme aus dem Ellbogen heraus auf- und abbewegen, Oberarme am Körper lassen
- Bis 10 zählen und nach kurzer Pause 2- bis 3-mal wiederholen

Blitzhacker

- + 2 Stühle oder 2 Hocker
- ! Oberkörper aufrecht und angespannt halten, Blick nach vorne, Kopf und Hals locker in Verlängerung der Wirbelsäule

Welche Möglichkeiten gibt es?

- 1 Hacker im Stehen ausführen
- 2 Hoch-Tief-Bewegungen mit unterschiedlicher Geschwindigkeit



- Aufrecht auf dem vorderen Teil der Sitzfläche sitzen
- Füße stehen hüftbreit
- Oberkörper leicht nach vorne beugen, dabei Wirbel für Wirbel abrollen, bis Finger an Füße oder Fußspitzen reichen
- In ganz kleinen Bewegungsschritten wieder aufrichten (Wirbel für Wirbel)
- 5-mal wiederholen

Tauchgang

- + Stuhl, Hocker, Bank
- ! Kopf und Arme locker nach unten hängen lassen

KRAFT FÜR DEN BAUCH



- Aufrecht auf dem vorderen Teil der Sitzfläche sitzen
- Füße stehen hüftbreit
- Arme in Schulterhöhe zur Seite strecken, Ellbogen im rechten Winkel biegen (U-Position)
- Blick nach vorne, Hals in Verlängerung der Wirbelsäule
- Oberkörper abwechselnd erst nach links, dann nach rechts drehen, dabei Hüfte stabil halten
- 10-mal wiederholen

Oberkörper drehen

- + Stuhl, Hocker, Bank
- ! Blick folgt der Bewegung des Kopfes und Hals bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule, d.h. Oberkörper nimmt den Kopf mit

Bauch und Körper beim Drehen angespannt halten (kein Hohlkreuz!)



- Aufrecht stehen, Knie leicht gebeugt
- Hände auf den Hüften aufsetzen
- Hüfte jeweils 10-mal sanft erst gegen, dann im Uhrzeigersinn kreisen

Hüftkreisen

- ❗ Oberkörper aufrecht, Körper angespannt halten (kein Hohlkreuz!)

Welche Möglichkeiten gibt es?

- 1 Arme beim Kreisen seitlich in Hüfthöhe anheben



- Aufrecht sitzen, Arme hängen locker seitlich herunter, Blick nach vorne
- Füße stehen hüftbreit
- Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule ziehen
- Kopf zur linken Seite neigen (linkes Ohr in Richtung linke Schulter, rechtes Ohr in Richtung Decke), gleichzeitig rechten Arm aktiv in Richtung Boden ziehen, um die Dehnung am Hals zu verstärken
- Bis 10 zählen, dann Kopf heben, Anspannung lösen und Körper entspannen
- Seitenwechsel
- Auf jeder Seite 3-mal wiederholen

Schultern abhören

- + Stuhl, Hocker, Bank
- ! Kopf nur zur Seite neigen (nicht nach vorne wegkippen)

Beide Schultern durch die Armbewegung aktiv in Richtung Boden ziehen (auf einer Linie)



- Aufrecht sitzen, Blick nach vorne
- Füße stehen hüftbreit, Fußspitzen zeigen nach vorne
- Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule ziehen
- Kinn zum Brustbein neigen, Hände hinter dem Kopf verschränken, Ellbogen zur Seite drehen
- Spannung im Nacken aufbauen, indem die Hände leicht gegen den Kopf drücken, dabei bleiben Nacken und Kopf gerade
- Bis 10 zählen, Arme langsam öffnen, Anspannung lösen und Körper entspannen
- 5-mal wiederholen

Starker Nacken

- + Stuhl, Hocker, Bank
- ! Kopf und Hals in Verlängerung der Wirbelsäule, Körper aufgerichtet und angespannt halten (kein Hohlkreuz!)

NACKEN LOCKERN



- Aufrecht sitzen, Blick nach vorn, Arme hängen locker seitlich herunter
- Füße stehen hüftbreit
- Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule ziehen
- Kopf langsam nach rechts, dann nach links drehen, Blick über die Schulter der jeweiligen Seite wenden
- 5-mal wiederholen

Schulterblick

- + Stuhl, Hocker, Bank
- ! Kopf und Hals in Verlängerung der Wirbelsäule und Kinn leicht gesenkt halten

Beide Schultern aktiv in Richtung Boden ziehen (auf einer Linie)

NACKEN LOCKERN

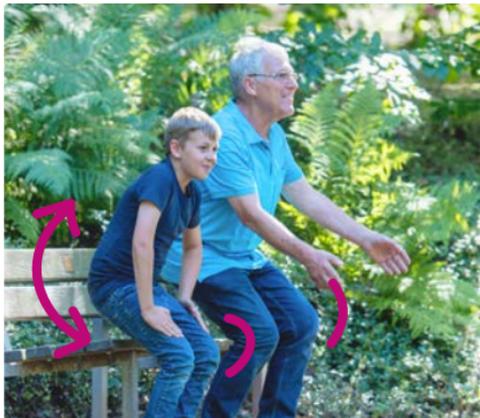


- Aufrecht sitzen, Arme hängen locker seitlich herunter
- Füße stehen hüftbreit
- Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule ziehen
- Kinn in Richtung Brust, dann leicht nach hinten bewegen, Blick nach unten richten (Doppelkinn!), Nacken strecken
- Bis 10 zählen, Kopf anheben, Anspannung lösen und Körper entspannen
- 5-mal wiederholen

Doppelkinn

- + Stuhl, Hocker, Bank
- ! Beide Schultern aktiv in Richtung Boden ziehen (auf einer Linie)

STARKE BEINE



- Aufrecht nebeneinander stehen, Füße hüftbreit und eine Fußlänge vor der Bank, Blick nach vorne, Arme hängen locker seitlich herunter
- Hinsetzen: Gesäß bei vorgeneigtem Oberkörper langsam nach unten verlagern, Oberkörper mit geradem Rücken bis zu gerader Sitzposition zurückneigen
- Aufstehen in umgekehrter Reihenfolge
- 5- bis 10-mal wiederholen

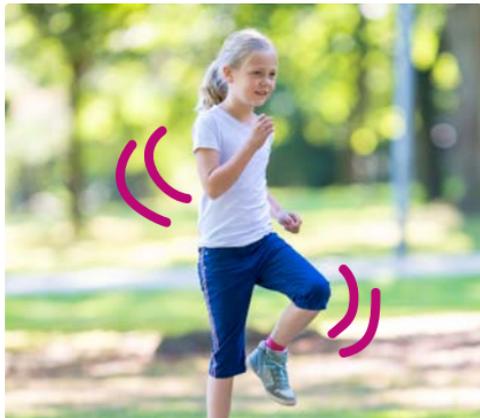
Hinsetzen und aufstehen

- + Bank, 2 Stühle, 2 Hocker
- ! Knie nicht durchdrücken, angewinkelt hinter den Fußspitzen lassen
Körper angespannt halten
(kein Hohlkreuz!)

Welche Möglichkeiten gibt es?

- 1 Arme beim Aufstehen lang nach vorne strecken (Füße in Schrittstellung)
- 2 Arme beim Aufstehen auf den Oberschenkeln abstützen (Füße parallel)

STARKE BEINE



- Aufrecht stehen, Füße hüftbreit, Schultern leicht nach hinten ziehen
- Arme hängen locker seitlich herunter
- Rechtes Knie anheben und gleichzeitig linken Arm nach vorne und rechten Arm nach hinten schwingen, dabei beide Ellbogen im rechten Winkel halten
- Knie abwechselnd anheben, während Arme gegengleich vor- und zurückschwingen
- Jedes Bein 10-mal anheben

Marschieren

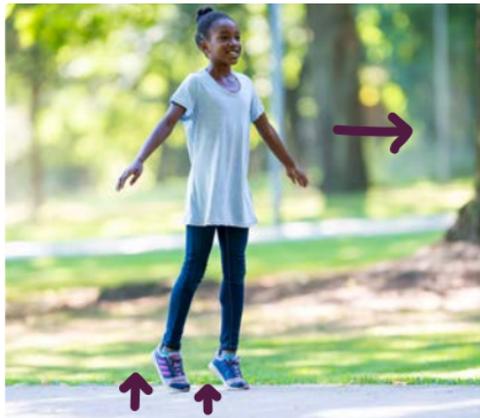
- ❗ Knie des Standbeins immer leicht angewinkelt lassen

Bei angehobenem Bein Becken stabil und Körper angespannt halten (kein Hohlkreuz!)

Welche Möglichkeiten gibt es?

- 1 Eine Strecke von 10 Schritten vorwärtsgehen
- 2 Rückwärtsmarschieren

STARKE FÜSSE



- Aufrecht stehen, Füße hüftbreit, Fußspitzen zeigen nach vorne
- Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule ziehen
- Arme leicht zur Seite strecken, auf die Zehenspitzen stellen und circa 10 Schritte in die eine, dann in die andere Richtung laufen
- 2- bis 3-mal wiederholen

Auf Zehenspitzen

- ❗ Knie leicht angewinkelt lassen
Körper angespannt halten
(kein Hohlkreuz!)
Arme seitlich angehoben lassen,
um das Gleichgewicht zu halten

Welche Möglichkeiten gibt es?

- 1 Auf den Zehenspitzen rückwärtsgehen
- 2 Eine mit Kreide aufgezeichnete oder gepflasterte Linie entlanggehen

STARKE FÜSSE



- Aufrecht stehen, Füße hüftbreit, Schultern leicht nach hinten ziehen
- Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule ziehen
- Arme leicht zur Seite strecken, Fußspitzen nach oben bewegen, auf die Fersen stellen und circa 10 Schritte in die eine, dann in die andere Richtung laufen
- 2- bis 3-mal wiederholen

Fersenlauf

- ❗ Körper aufgerichtet und angespannt halten (kein Hohlkreuz!)

Arme seitlich angehoben lassen, um das Gleichgewicht zu halten

Welche Möglichkeiten gibt es?

- 1 Auf den Fersen rückwärtsgehen
- 2 Eine mit Kreide aufgezeichnete oder gepflasterte Linie entlanggehen



- Aufrecht nebeneinander stehen, Blick nach vorne, Füße hüftbreit, Schultern leicht nach unten ziehen
- Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule ziehen
- Gegenstand mit beiden Händen greifen, Arme ausgestreckt nach vorne bis auf Brust- oder Schulterhöhe anheben und langsam zurückführen
- Bewegung 5- bis 10-mal ausführen, Arme senken und Körper entspannen
- 5-mal wiederholen

Heben und halten

- + Gegenstände, die mit einer oder beiden Händen gehoben werden können, z. B. Rucksack, Wasserflasche
- ! Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten, Körper in gerader Linie und angespannt halten (kein Hohlkreuz!)

Welche Möglichkeiten gibt es?

- 1 Gegenstand mit nur einer Hand anheben
- 2 Gegenstände rechts und links im Wechsel anheben



Liegestütz im Stehen

- + Baum, Wand
- ! Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten, Körper in gerader Linie und angespannt halten (kein Hohlkreuz!)

- Im Abstand von etwa einer Armlänge vor einem Baum stehen, Blick zum Baum
- Hände auf Schulterhöhe und in Schulterbreite nach vorne strecken, Ellbogen leicht beugen, Handflächen mit den Fingerspitzen nach oben auf den Baum aufsetzen
- Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule ziehen
- Arme beugen und Oberkörper nach vorne neigen, bis die Stirn fast den Baum berührt (Fersen leicht vom Boden abheben)
- Wieder vom Baum wegdrücken, ohne Arme vollständig durchzudrücken und Handflächen zu lösen
- 5-mal wiederholen

KRAFT IN DEN SCHULTERN



- Aufrecht stehen, Füße hüftbreit, Fußspitzen zeigen nach vorne
- Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule ziehen
- Arme hängen locker seitlich herunter
- Beide Schultern in Richtung Ohren anheben, Hals bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule
- Bis 10 zählen, Anspannung lösen und Körper entspannen
- 5-mal wiederholen

Schultern heben

- ❗ Körper angespannt halten

Beim Anheben der Schultern einatmen,
beim Senken ausatmen

Welche Möglichkeiten gibt es?

- 1 Übung im Sitzen durchführen

KRAFT IN DEN SCHULTERN



- Aufrecht nebeneinander stehen, Füße hüftbreit, Fußspitzen zeigen nach vorne
- Arme hängen locker seitlich herunter
- Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule ziehen
- Linken Arm nach oben, rechten Arm nach unten strecken
- Arme aus den Schultern heraus von vorne nach hinten kreisen, dann von hinten nach vorne (Finger leicht geöffnet und lang gestreckt)
- In beide Richtungen 5- bis 10-mal wiederholen

Windmühle

- ❗ Körper angespannt halten
(kein Hohlkreuz!)

Welche Möglichkeiten gibt es?

- 1 Beim Schulterkreisen Arme locker seitlich herunterhängen lassen



- Aufrecht stehen, den Gegenstand in der rechten Hand halten (Handfläche nach oben), linker Arm hängt locker seitlich herunter
- Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule ziehen, Schulterblätter leicht zusammenziehen
- Gegenstand hochwerfen und mit derselben Hand wieder auffangen
- Handwechsel
- Mit jeder Hand 5-mal wiederholen

Werfen und fangen

- + Kleine Gegenstände, die geworfen werden können, z.B. eine Packung Taschentücher, ein weicher Ball
- ! Körper in gerader Linie und angespannt halten (kein Hohlkreuz!)

Welche Möglichkeiten gibt es?

- 1 Gegenstand nach oben werfen, dann Handfläche nach unten drehen und Gegenstand von oben greifen



- Aufrecht mit dem Rücken zueinander aufstellen (ca. 2 bis 3 Schritte Abstand), Blick nach vorne
- Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule ziehen
- Person 1: Linken Arm locker seitlich herunterhängen lassen, Gegenstand mit rechter Hand greifen (Handfläche nach oben), nach hinten über beide Köpfe hinwegwerfen
- Person 2: Gegenstand auffangen und auf gleiche Weise zurückwerfen
- 5-mal wiederholen

Flugbahn

- + Kleine Gegenstände, die geworfen werden können, z.B. eine Packung Taschentücher, ein weicher Ball
- ! Knie leicht gebeugt, Körper in gerader Linie und angespannt halten (kein Hohlkreuz!)

Welche Möglichkeiten gibt es?

- 1 Auf Zuruf werfen, z. B. „Fang!“
- 2 Auf „1, 2, 3“ zuwerfen

GLEICHGEWICHT



- Aufrecht stehen
- Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule ziehen, Schulterblätter leicht zusammenziehen
- Einen Fuß vor den anderen setzen, indem die Ferse immer direkt an die Fußspitze ansetzt
- Arme zur Seite ausstrecken, um das Gleichgewicht zu halten
- 10 Schritte nach vorne und wieder zurück gehen
- 3-mal wiederholen

Gänseschritte

- ❗ Knie leicht gebeugt, Körper in gerader Linie und angespannt halten (kein Hohlkreuz!)

Welche Möglichkeiten gibt es?

- 1 Rückwärtsgehen
- 2 Eine mit Kreide aufgezeichnete oder gepflasterte Linie entlanggehen



- Aufrecht stehen
- Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule ziehen, Schulterblätter leicht zusammenziehen
- Rechtes Bein mit angezogener Fußspitze seitlich nach oben heben und auf einem Bein stehen
- Bis 10 zählen, Körper entspannen
- Beinwechsel
- Mit jedem Bein 3-mal wiederholen

Auf einem Bein stehen

- ❗ Arme seitlich anheben, um das Gleichgewicht zu halten
- Knie des Standbeins leicht gebeugt, Oberkörper stabil und Körper angespannt halten (kein Hohlkreuz!)

Welche Möglichkeiten gibt es?

- 1 Bein im Hüftgelenk vor- und zurückpendeln
- 2 Mit dem angehobenen Fuß eine 8 zeichnen



- Aufrecht stehen, Füße hüftbreit
- Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule ziehen
- Linken Arm über rechte Schulter führen und mit rechter Hand leicht gegen linken Ellbogen drücken
- Druck langsam verstärken, bis die Dehnung spürbar ist
- Bis 10 zählen, Anspannung lösen und Körper entspannen
- Armwechsel
- 2- bis 3-mal wiederholen

Schultern dehnen

- ❗ Knie locker, Körper angespannt halten (kein Hohlkreuz!)

Dehnung spürbar, jedoch nicht unangenehm

Welche Möglichkeiten gibt es?

- 1 Übung im Sitzen ausführen

OBERKÖRPER DEHNEN



- Aufrecht auf der vorderen Hälfte der Sitzfläche sitzen
- Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule ziehen
- Arme über den Kopf strecken, Handflächen zusammenführen
- Oberkörper mit den Armen zur rechten Seite beugen, rechte Schulter aktiv in Richtung Boden ziehen (Oberkörper ähnlich einer Banane gekrümmt)
- Bis 10 zählen, wieder aufrichten, Hände lösen, entspannen
- Richtungswechsel
- 2- bis 3-mal wiederholen

Seiten dehnen

- + Stuhl, Hocker, Bank
- ! Oberkörper zur Seite kippen, Kopf leicht mitbewegen, Blick nach vorne

Welche Möglichkeiten gibt es?

- 1 Übung im Stehen ausführen



- Aufrecht auf der vorderen Hälfte der Sitzfläche sitzen
- Füße stehen hüftbreit, Hände greifen ineinander, Handflächen nach außen drehen und Arme nach vorne ausstrecken
- Oberkörper bei rundem Rücken nach vorne neigen und Kinn in Richtung Brust führen, Blick in Richtung Boden
- Schultern leicht auseinanderziehen und Rücken dehnen
- Bis 10 zählen, Oberkörper langsam wieder aufrichten, Hände lösen und Körper entspannen
- 2- bis 3-mal wiederholen

Rücken dehnen

- + Stuhl, Hocker, Bank
- ! Hals gestreckt halten, Schultern während der Anspannung unten lassen



Beine dehnen

+ Stuhl, Hocker, Bank

! Körper angespannt halten

Dehnung spürbar, jedoch nicht unangenehm

- Aufrecht auf der vorderen Hälfte der Sitzfläche sitzen, Hände liegen auf den Oberschenkeln
- Oberkörper leicht nach vorne beugen, Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule ziehen
- Füße stehen hüftbreit, Fußspitzen zeigen nach vorne
- Linkes Bein nach vorne strecken, Ferse auf den Boden aufsetzen
- Fußspitze zur Dehnung der Wade anziehen, zur Dehnung des Schienbeins nach vorne strecken
- Bis 10 zählen, Beine lockern und Körper entspannen
- Beinwechsel
- 2- bis 3-mal wiederholen

Impressum

Herausgeber

Bundeszentrale für gesundheitliche
Aufklärung (BZgA), Köln

Die Bundeszentrale für gesundheitliche
Aufklärung (BZgA) ist eine Fachbehör-
de im Geschäftsbereich des
Bundesministeriums für Gesundheit.



www.bzga.de



www.uebergewicht-vorbeugen.de



www.gesund-aktiv-aelter-werden.de

Projektleitung

Christiane Liebald
Susanne Möthe-Gundlack

Sportwissenschaftliche Beratung

Johannes Sunkel

Text

IS&H Agentur für
Gesundheitskommunikation

Sprachlektorat

Judith Bömer
Frankfurt a. M.

Fotografie

Bastian Géza Aschoff
www.aschofffotografie.de

Gestaltung

Helder Brand Design
www.helder.design
Berlin

Stand

09.2022

Auflage

4.10.06.23

Druck

DCM Druck Center Meckenheim GmbH
Werner-von-Siemens-Straße 13
53340 Meckenheim
klimaneutral gedruckt

Bestelladresse

BZgA, 50819 Köln
oder per E-Mail: bestellung@bzga.de

Artikelnummer

35700716

Das Kartenspiel wird von der BZgA
kostenlos abgegeben. Es ist nicht zum
Weiterverkauf bestimmt.





www.bzga.de

www.uebergewicht-vorbeugen.de

www.gesund-aktiv-aelter-werden.de