



# Runter vom Sofa, Bildschirm aus!

## Wir machen uns fit für den Frühling!

### *Luftballonspiele*

- Schlage den Luftballon in die Höhe und versuche ihn so lange wie möglich in der Luft zu halten
- Versuche den Ballon mit dem Kopf, dem Knie, dem Fuß in der Luft zu halten
- Den Ballon im Sitzen, Knien, Liegen in der Luft halten
- Vorwärts / rückwärts / seitwärts durch das Zimmer laufen und dabei den Ballon auf der Handfläche, dem Handrücken, einem Finger, auf einem Fuß, auf dem Kopf balancieren, ohne dass er herunterfällt
- Ballon in die Luft schlagen, einmal klatschen, halbe Drehung, hinsetzen, aufstehen und wieder fangen
- Den Luftballon im Vierfüßlerstand vor sich herblasen



### *Luftballon-Bauchhalte*

Lege dich auf den Rücken, ziehe die Beine an, die Füße stehen auf den Fersen. Hebe den Ballon in Richtung Knie. Dabei hebe den Kopf. Pass auf, dass dein Hals lang bleibt, ohne zu sehr abzuknicken. Die Schulterblätter dürfen sich dabei vom Boden lösen. Halte so den Ball, ohne deine Beine zu berühren. 5-10 Sekunden halten.

### *Luftballon-Stufe*

Halte deine Beine wie eine Stufe abgewinkelt in der Luft. Auf die Unterschenkel legst du deinen Luftballon.

Pass gut auf, dass dir dein Ballon nicht herunterfällt. Wenn du den Kopf noch ein wenig anhebst (Blick zur Decke!), wird die Übung noch etwas schwerer.



### *Luftballonkerze*

Lege dich auf den Rücken und klemme den Ballon zwischen deine Füße. Nun strecke die Beine nach oben. Kopf und Arme bleiben auf dem Boden liegen. Halte diese Stellung 5-10 Sekunden, dann beuge deine Knie wieder an. 3 – 5 x wiederholen