

Warum ist Bewegung wichtig?



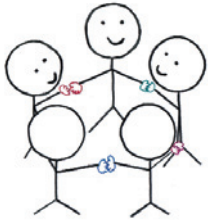
Bewegung ...

- macht körperlich fit
- gibt Kraft
- verbessert das Denken
- hält körperlich gesund
- hält psychisch gesund



Bewegung ...

- hilft Menschen kennen zu lernen
- hilft neue Freunde zu finden



Bewegung in der Gruppe ...

- macht Spaß
- hilft Deutsch zu lernen
- stärkt die Gemeinschaft
- kann helfen Konflikte zu lösen



Bewegung ...

- macht gute Laune
- lenkt ab
- hilft gegen Langeweile
- motiviert Dich, die Unterkunft zu verlassen
- hilft den Tag zu strukturieren



Bewegung im Freien ...

- ist wichtig für den Körper
- frische Luft ist gesund
- Sonne ist gesund und macht glücklich: in Deutschland sollte man bei Sonnenschein rausgehen!

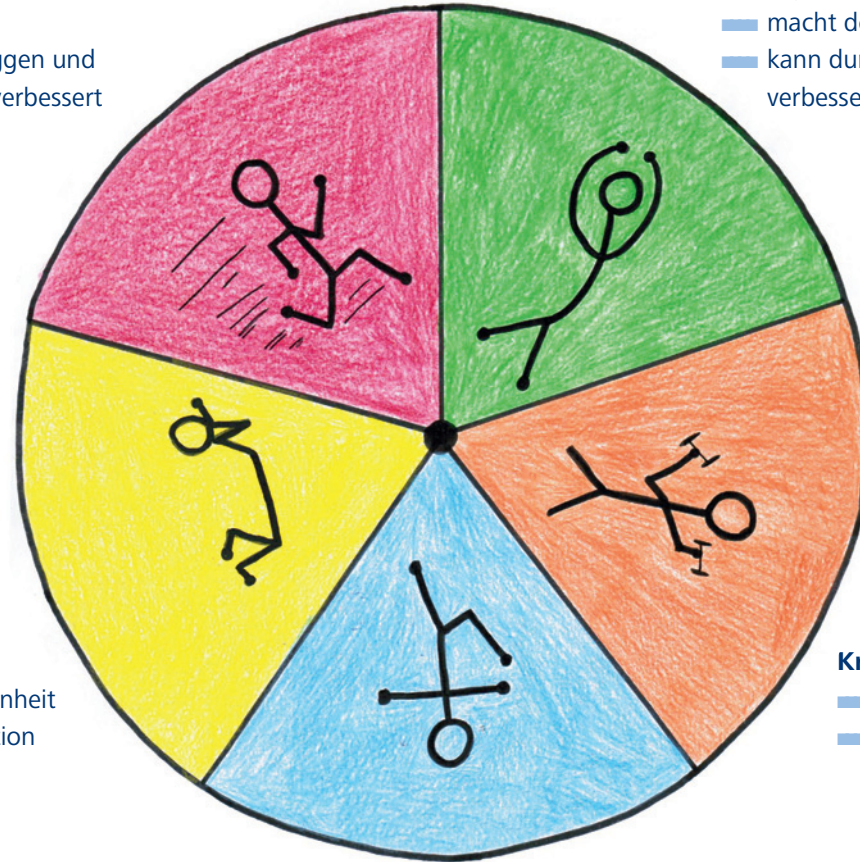
Dimensionen der Bewegung

Kondition

- gibt Ausdauer
- kann z. B. durch Joggen und Springseilspringen verbessert werden

Beweglichkeit

- macht dehnbar und flexibel
- kann durch Dehnübungen verbessert werden



Entspannung

- fördert Ausgeglichenheit
- kann durch Meditation verbessert werden

Kraft

- macht stark
- kann durch Hanteltraining und Kraftübungen verbessert werden

Koordination

- fördert Gleichgewicht und Geschicklichkeit
- kann durch Balancieren verbessert werden



Ausfallschritt – mit Ausatmung hinteres Bein angewinkelt zur Brust heben – mit Einatmung zurück in Ausgangsposition.



Aus dem Stand bei Ausatmung tief zurück setzen und Arme nach oben strecken – Zehen müssen von oben immer zu sehen sein – mit Einatmung in die Ausgangsposition zurück.



In Ausgangsposition Arme leicht gebeugt halten – beim Ausatmen langsam nach unten absenken – beim Einatmen zurück in Ausgangsposition.



Aus Liegestützposition Gewicht auf einen Arm verlagern – mit Einatmung den anderen Arm und das seitengleiche Bein nach oben stricken – Beim Ausatmen zurück in Ausgangsposition – Variation: beide Beine bleiben am Boden.



Aufrecht hinstellen und Gewicht auf ein Bein verlagern – anderes Bein gestreckt nach hinten anheben – in dem Maß, wie das hintere Bein angehoben wird, wird der Oberkörper abgesenkt – 10 Atemzüge halten.

Beweglichkeit

Jede Position wird 15 Atemzüge gehalten.



Überkreuzt hinstellen (rechtes Bein vorn) – rechten Arm nach oben anheben und Oberkörper zur linken Seite beugen – Dehnung in der rechten Seite spüren – Seite wechseln.



Ausfallschritt – vorderes Bein beugen – Ferse des hinteren Beines in den Boden drücken – Dehnung in der Wade und Leiste des hinteren Beins spüren.



Gerade hinstellen – mit Einatmung Arme nach oben anheben – mit Ausatmung aus der Hüfte heraus mit geradem Rücken nach vorn beugen – Beine können gebeugt sein – Dehnung im Rücken und der Beinrückseite spüren.

Entspannung



Bequem hinsetzen – tief ein- und ausatmen – mit der Ausatmung, versuchen die Ausatmung zu verlängern, so dass man schließlich beim Einatmen bis 4 zählt und beim Ausatmen bis 8 – wirkt sehr beruhigend und verlangsamt den Puls.

Bleib fit – bleib gesund!