

# Übungs-Heft von



Special Olympics  
**Healthy Athletes®**



Special Olympics  
**FUNfitness**



*Gesund durchs Leben*

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

**Special  
Olympics**  
Deutschland







# Bewegung mit Spaß

Im Sport duzen wir uns oft.  
Egal wie alt oder jung wir sind.  
Deshalb schreiben wir in diesem Heft: Du.



### Durch Sport:

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

### Was muss ich üben?

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





# Beweglichkeit

Special Olympics  
**FUNfitness**



## **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.

## **Hast du Schmerzen beim Üben?**

- Dann beende die Übung.
- Rede mit jemanden darüber!

# 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



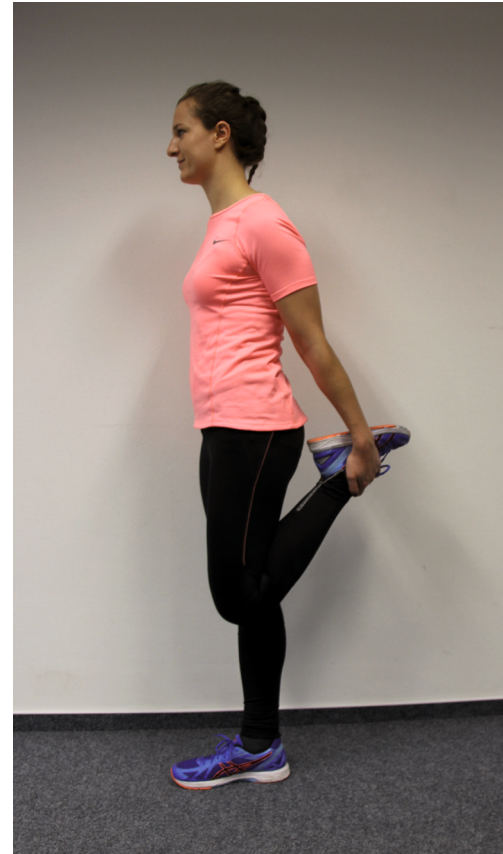
# Dehnung der Hüfte



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

## Tipps zum Dehnen:

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



- Stelle dich gerade hin.
- Halte dich an einen Gegenstand fest (zum Beispiel: Tisch oder Wand)
- Greife mit der Hand den Fuß hinter dem Po

# Dehnung der Waden



- 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





# Kräftigung

Special Olympics  
**FUNfitness**



## Durch Kraft-Übungen:

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

## Hast du Schmerzen beim Üben?

- Dann beende die Übung.
- Rede mit jemanden darüber!

# 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

## **Tipps für die Kraft-Übungen:**

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

- 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



# Bauch - Kräftigung



- Lege dich auf den Rücken
- Ziehe 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

## Tipps für die Kraft-Übungen:

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



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

# Kräftigung der Unter-Arme



- Beuge deinen Unter-Arm an
- 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 Kraft-Übungen:

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





# Gleichgewicht

Durch Gleichgewichts-Übungen bewegst du dich besser und wirst im Sport besser.

## **Tipps zur Verbesserung des Gleichgewichts:**

- Stelle dich fest auf beide Füße
- Stelle dich gerade hin
- 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 zur Seite ausstrecken
- 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



# Ausdauer

Durch Ausdauer-Übungen:

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

Hast du Schmerzen beim Üben?

- Dann beende die Übung.
- Rede mit jemanden darüber!

## **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



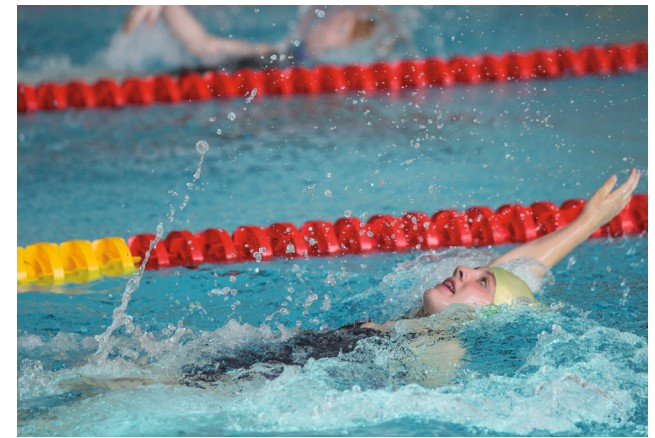
Ausdauer-Übungen sind zum Beispiel:



Laufen



Radfahren



Schwimmen

Ausdauer kannst Du auch üben beim

- Wandern
- Gehen
- Tanzen










# Special Olympics Healthy Athletes®

---



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

 [www.facebook.com/specialolympicsdeutschland](https://www.facebook.com/specialolympicsdeutschland)  
 [www.youtube.com/specialolympicsdeutschland](https://www.youtube.com/specialolympicsdeutschland)  
 [www.instagram.com/specialolympicsdeutschland](https://www.instagram.com/specialolympicsdeutschland)

## Special Olympics Deutschland e. V.

Invalidenstraße 124 • 10115 Berlin  
Tel.: +49 (0)30 / 24 62 52-0 • Fax: -19  
[www.specialolympics.de](http://www.specialolympics.de) • [info@specialolympics.de](mailto:info@specialolympics.de)

*Gesund fürs Leben*

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

Premium Partner von Special Olympics Deutschland