HIGH 5
FÜR FITNESS

Special Olympics

Danksagungen

**Besonderer Dank gilt der James W. Robinson Secondary School, einer Unified Champion School, und den Special Olympics Virginia Athleten
und Unified Partners, die auf diesen Karten zu sehen sind: Franky, Isaiah, Jack, Kaity, und Shawn.**

Special Olympics **Uniied Champion Schulen**®

Der Inhalt dieser "High 5 for Fitness Cards" wurde mit großzügiger finanzieller Unterstützung des US-Bildungsministeriums entwickelt, #H380W150001 und #H380W160001. Diese Inhalte stellen jedoch nicht unbedingt die Politik des US-Bildungsministeriums dar, und man sollte nicht davon ausgehen, dass sie von der Bundesregierung gebilligt werden.

*Diese Ressource wurde mit Unterstützung der Golisano Foundation und der Kooperationsvereinbarung Nr. NU27DD000021 der Europäischen Kommission erstellt.
U.S. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Der Inhalt liegt in der Verantwortung von Special Olympics und gibt nicht unbedingt die Meinung der CDC wieder.*

High 5 für Fitness hat 3 Stufen.

STUFE 1:
Einfach

STUFE 2:
Mittel

STUFE 3:
Schwer

ANLEITUNG

Beweglichkeit

Mache jede Dehnung 30 Sekunden lang. Dehne die linke und die rechte Seite. Mache jede Dehnung 3-mal.

Ausdauer

Mache jede Ausdauerübung 30 Sekunden lang. Mache zwischen den einzelnen Übungen 30 Sekunden Pause. Führe jede Übung 3-mal durch.

Kräftigung

Führe jede Kraftübung 10-mal durch. Mache zwischen den einzelnen Übungen 30 Sekunden Pause. Führe jede Übung 3-mal durch.

STUFE 1

Einfach

Schmetterlings-Sitz

1. Setze dich aufrecht hin.
   Stelle deine Fußsohlen zusammen.
   Ziehe deine Füße dicht an den Körper heran.
2. Lass deine Knie in Richtung Boden fallen.
3. Gehe mit deinem Oberkörper nach vorne.
   So weit wie du kannst.
   Du spürst eine Dehnung.

Stufe 1 • Beweglichkeit

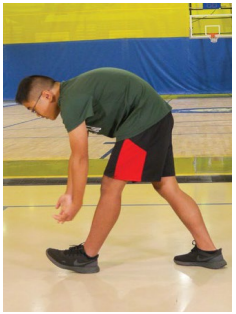
1

Schaufeln im gehen

1. Stelle deinen rechten Fuß nach vorne.
   Deine Zehen zeigen zur Decke.
   Deine Beine sind gestreckt.

2. Beuge dich nach vorne.
   Greife mit den Händen nach unten zum rechten Fuß.
   Tue so, als ob du etwas vom Boden aufhebst.

3. Mache einen Schritt nach vorne.
   Komme wieder in den Stand zurück.
   Wiederhole den Vorgang mit dem linken Fuß vorn.



Brust- und Schulterdrehung

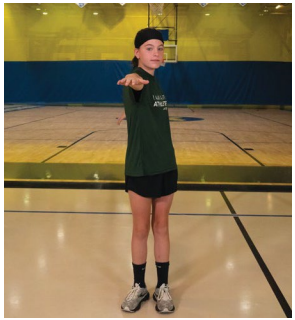
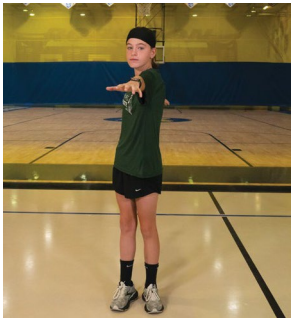
1. Stelle dich aufrecht hin.
   Nimm deine Hände hinterm Rücken zusammen.
2. Hebe deine Hände so hoch wie möglich.
   Halte dabei deine Ellenbogen gerade.
3. Halte den Rücken gerade und das Kinn hoch.

Stufe 1 • Beweglichkeit

1

T-Drehung

1. Stelle dich mit den Füßen zusammen hin.
   Strecke deine Arme seitlich aus.
   Du bildest ein “T”.
2. Drehe deinen Oberkörper so weit wie möglich zu einer Seite.
3. Komm in die Mitte zurückkehren.
   Dreh dich zur anderen Seite.

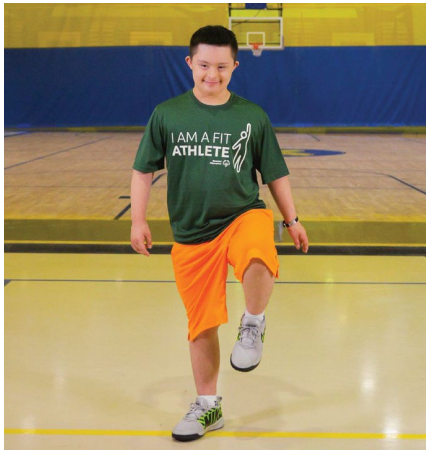



Stufe 1 • Ausdauer

1

Marschieren

1. Stell dich aufrecht hin.
   Gehe auf der Stelle.



Stufe 1 • Ausdauer

1

Schnelle Schläge

1. Stelle dich mit den Füßen schulterbreit hin.
   Beuge deine Knie leicht.
2. Bilde mit deinen Händen Fäuste.
   Halten sie vor der Brust.
   Halte deine Ellenbogen an den Seiten.
3. Schlage schnell mit dem rechten Arm nach vorne.
   Nimm die Faust wieder vor den Körper.
4. Wiederhole dies mit dem linken Arm.

Stufe 1 • Ausdauer

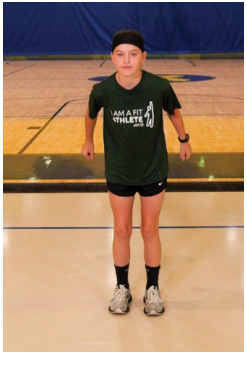
1

Ski Sprünge

1. Stelle dich aufrecht hin.
   Deine Füße sind zusammen.
   Beuge deine Knie.
   Nimm deine Arme seitlich an den Körper.
   Winkle deine Ellbogen an.
   Du stehst wie beim Skifahren.

2. Springe dann nach links.
   Drehe dich so, dass deine Hüfte und Zehen nach rechts zeigen.
   Springe dann nach rechts und drehe dich so,
   dass deine Hüfte und Zehen nach links zeigen.

3. Springe weiter und drehe dich so, als würdest du Ski fahren.



Stufe 1 • Ausdauer

1

Knie und Ellbogen Berührung

1. Stelle dich schulterbreit hin.
   Beuge deine Arme.
   Hebe deine Ellenbogen auf Schulterhöhe.

2. Hebe das linke Knie an.
   Berühre es mit dem rechten Ellenbogen.
   Kehre zurück in die Ausgangsposition.

3. Wechsel die Seite.
   Berühre mit dem linken Ellenbogen das rechte Knie.

Aufrollen

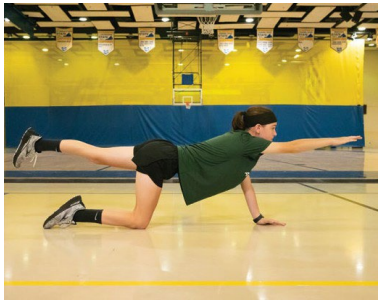
1. Lege dich auf den Rücken.
   Stelle deine Füße flach auf den Boden.
   Lege deine Hände auf die Oberschenkel.
2. Hebe deinen Kopf, die Schultern und den oberen Rücken an.
   Die Hände ziehen zu den Knien.
3. Halten die Position.
   Komme langsam in die Ausgangsposition zurück.

Stufe 1 • Kräftigung

1

Arm- und Beinheben

1. Beginne auf Händen und Knien.
2. Hebe deinen rechten Arm hoch.
   Gleichzeitig auch das linke Bein.
   Halte es und senke es wieder ab.
3. Wiederhole dies auf der anderen Seite.
   Mit dem linken Arm und dem rechten Bein.



Liegestütz halten

1. Beginne in der Liegestütz-Position.
   Die den Händen sind flach auf dem Boden.
   Deine Zehenspitzen berühren den Boden.
   Deine Arme sind gestreckt.
2. Halte deinen Rücken angespannt und flach.
3. Halte diese Position 30 Sekunden lang.

Stufe 1 • Kräftigung

1

Kniebeugen

1. Stelle dich schulterbreit hin
   Strecke deine Arme auf Schulterhöhe nach vorne.
2. Gehe in die Knie
   Deine Arme bleiben auf Schulterhöhe.
3. Strecke deine Knie durch.
   Komm in den Stand zurück.

STUFE 2

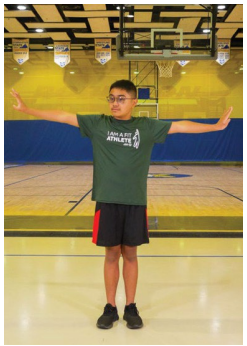
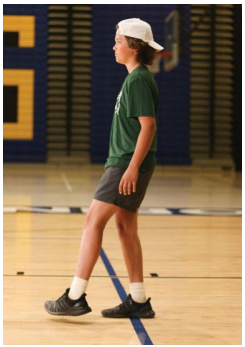
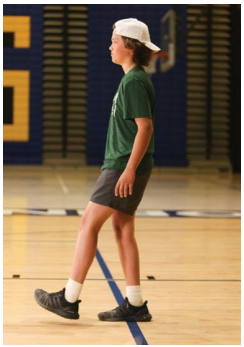
Mittel

Stufe 2 • Flexibilität

2

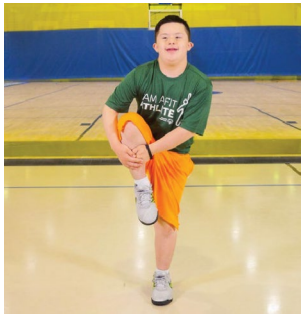
Aufwärmen der Hand- und Fußgelenke

1. Strecke deine Arme gerade zur Seite aus.
2. Mache mit den Handgelenken Kreise.
   Erst in die eine Richtung und dann in die andere Richtung.
3. Hebe deinen rechten Fuß.
   Kreise mit dem rechten Fußgelenk in eine Richtung.
   Kreise danach in die andere Richtung.
   Wechsel die Seite.
   Wiederhole die Übung mit dem linken Fußgelenk.

Knie-Umarmung im Stehen

1. Stelle dich schulterbreit hin.
   Beuge das rechte Knie.
   Hebe es in Richtung Brust.
2. Greife mit beiden Händen nach deinem Knie.
   Ziehe es zum Körper heran und halte es.
   Du kannst dich zur Hilfe gegen eine Wand lehnen.
3. Wechsel die Seite.
   Wiederhole die Übung mit dem linken Knie.



Stufe 2 • Beweglichkeit

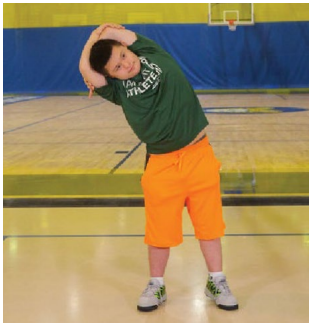
2

Hohe Tritte

1. Mache einen Schritt nach vorne
   Kicke das rechte Bein bis zur Hüfte.
   Berühre mit der linken Hand deinen rechten Fuß.
2. Mache einen Schritt nach vorne.
   Kicke dein linkes Bein bis zur Hüfte
   Berühre mit der rechten Hand deinen linken Fuß.
3. Halte deine Arme und Beine gerade.

Seiten-Dehnung

1. Stelle dich mit den Füßen schulterbreit hin.
   Greife nach hinten.
   Lege die rechte Hand auf deinen oberen Rücken.
2. Lege deine linke Hand auf den rechten Ellenbogen.
   Ziehe ihn sanft nach unten.
   Beuge dich nach links.
   Halte die Dehnung.
3. Wiederhole dies mit dem linken Arm.



Stufe 2 • Ausdauer

2

Joggen

1. Jogge auf der Stelle
   oder frei im Raum

Stufe 2 • Ausdauer

2

Schritt-Sprünge

1. Stelle dich mit geschlossenen Füßen hin.
   Die Arme sind an der Seite.

2. Springe hoch und lande mit dem rechten Fuß vorne.
   Der linke Fuß ist hinten.
   Du stehst in Schritt-Stellung
   Schwinge gleichzeitig den linken Arm nach vorne.
   den rechten Arm schwingst du nach hinten.

3. Springe erneut.
   Wechsle deine Füße und Arme.
   So als ob du Langlauf-ski fahren würdest.

Stufe 2 • Ausdauer

2

Windmühle

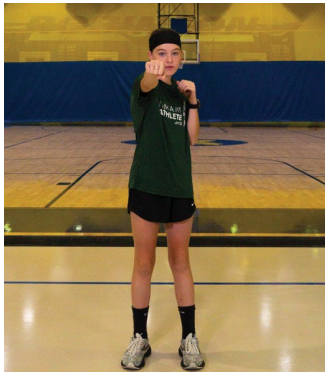
1. Stelle dich mit den Füßen schulterbreit hin.
   Strecke die Arme gerade zur Seite aus.
2. Beuge dich nach vorne
   Berühre mit der rechten Hand den linken Fuß.
   Halte deine Arme und Beine so gerade wie möglich.
3. Stell dich wieder gerade hin.
   Berühre mit der linken Hand den rechten Fuß.

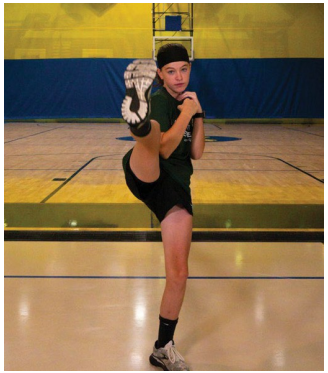
Stufe 2 • Ausdauer

2

Schnelle Schläge und hohe Tritte

1. Führe die schnellen Schläge aus Level 1 aus.
2. Tritt nach jedem Schlag mit dem rechten Fuß auf Hüfthöhe nach vorne.
3. Wiederhole dies auf der linken Seite.





Liegestütz halten mit Armheben

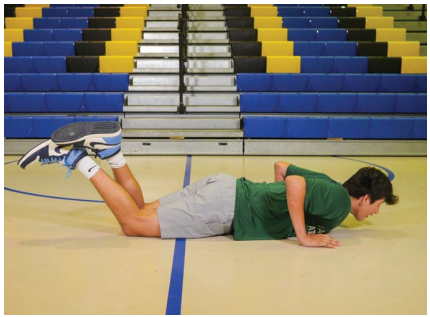
1. Beginne in der Liegestütz-Position.
2. Hebe deinen rechten Arm auf Schulterhöhe.
   Halte die Position.
   gehe danach in die Ausgangsposition zurück.
3. Wiederhole den Vorgang mit dem linken Arm.

EINFACHE LIEGESTÜTZE

1. Beginne in der Liegestütz-Position mit gestreckten Armen.
   Deine Knie liegen auf dem Boden.
   Deine Füße sind in der Luft.

2. Beuge deine Ellenbogen.
   Senke deine Brust Richtung Boden ab.
   Du liegst fast auf dem Boden.
   Halte deinen Körper gerade.
   Deinen Rücken ist angespannt.

3. Drücke dich wieder in die Ausgangsposition zurück.



Seitliches Beinheben

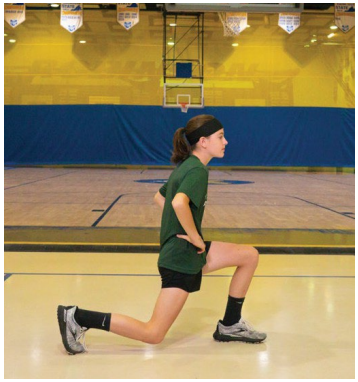
1. Lege dich auf die linke Seite.
   Dein Körper bildet eine Linie.
   Die Beine sind zusammen und die Füße übereinandergestapelt.
   Strecke den linken Arm gerade unter deinem Kopf aus.

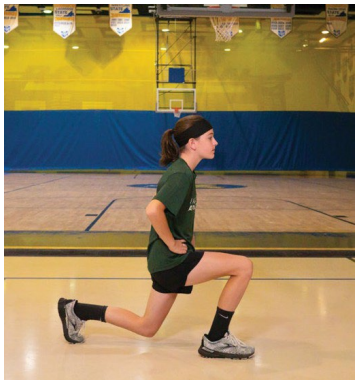
2. Halte deine Beine gerade.
   Hebe das obere Bein an und halte es.
   Senke das Bein wieder ab und wiederhole es.

3. Wechsle auf die rechte Seite.
   Wiederhole die Übung mit dem oberen Bein.

Ausfallschritte rückwärts

1. Stelle dich schulterbreit hin.
   Lege die Hände an die Hüften.
2. Mache mit dem rechten Fuß einen großen Schritt nach hinten.
   Beuge beide Knie.
   Dein hinteres Knie berührt fast den Boden.
3. Drücke dich mit dem rechten Bein ab
   und komm in die Ausgangsposition zurück.
   Wiederhole den Vorgang mit dem linken Bein.





STUFE 3

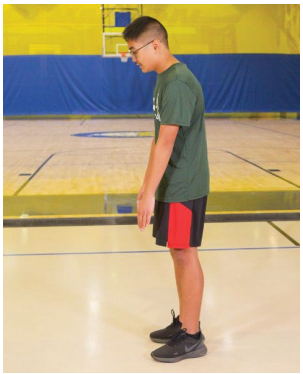
Fortgeschrittene

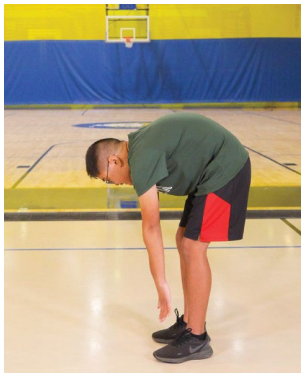
Stufe 3 • Beweglichkeit

3

Dehnung der Bein-Rückseite

1. Stelle dich mit geschlossenen Füßen gerade hin.
2. Beuge dich nach vorne.
   Strecke die Finger zu den Zehen aus.
3. Halte deine Beine so gerade wie möglich.





Stufe 3 • Beweglichkeit

3

Oberarm-Dehnung

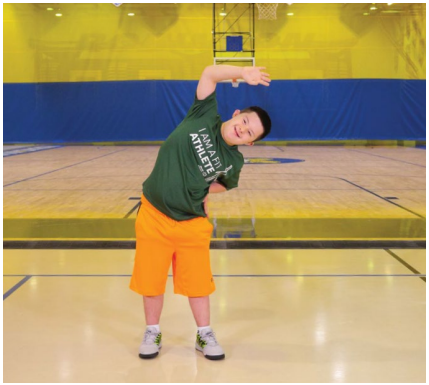
1. Stelle dich mit Schulterbreiten Füßen hin.
   Strecke deine Arme gerade zur Seite aus.
2. Kreuze deine Arme vor dir.
   Strecke die Hände so weit nach hinten, wie du kannst.
   Du kannst deine Schultern anfassen.

Stufe 3 • Beweglichkeit

3

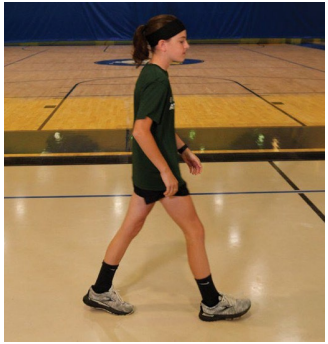
Stehende Seitgriffe

1. Stelle dich mit den Füßen schulterbreit hin.
   Lege die linke Hand auf deine Hüfte.
2. Hebe den rechten Arm über den Kopf.
   Beuge dich zur linken Seite.
   Halte die Dehnung.
3. Wiederhole dies mit dem linken Arm.
   Hebe den linken Arm nach oben.
   Lehne dich dabei nach rechts.



Anfersen im Gehen

1. Mach mit dem rechten Fuß einen Schritt nach vorn.
   Ziehe deinen linken Fuß zu deinem Gesäß.
2. Greife mit der linken Hand nach hinten.
   Fasse dein Knöchel an.
   Dein Knie zeigt die ganze Zeit Richtung Boden.
3. Lasse den Knöchel wieder los.
   Mache mit dem linken Fuß einen Schritt nach vorne.
   Wiederhole den Vorgang auf der rechten Seite.
   Gehe weiter und wechsle die Seiten.



Bergsteiger

1. Beginne in der Liegestütz-Position.
   Dein linkes Knie ist nahe an der Brust.
   Dein rechtes Bein ist gestreckt.
2. Wechsle schnell die Beine.
   Das rechte Knie ist jetzt vorne.
   Das linke Bein ist gestreckt
3. Wechsle immer wieder die Beine.

Knie-hebe-lauf

1. Jogge auf der Stelle.
   Ziehe dabei die Knie nach oben.
   Du kannst das auch in Bewegung machen.

Stufe 3 • Ausdauer

3

Hampelmann nach vorne

1. Stelle dich mit geschlossenen Füßen hin.
   Strecke die Arme auf Schulterhöhe nach vorne aus.
2. Springe jetzt.
   Öffne dabei die Beine.
   Strecke deine Arme zu beiden Seiten aus.
3. Springe schnell wieder mit den Beinen zusammen.
   Bring die Arme wieder gestreckt vor den Körper.

Stufe 3 • Ausdauer

3

Frosch Sprünge

1. Stelle dich mit den Füßen weiter als schulterbreit hin.
   Die Arme sind seitlich am Körper.
2. Beuge deine Knie.
   Komm in die Hocke.
   Berühre den Boden zwischen deinen Füßen.
3. Springe gerade nach oben.
   Hebe die Arme über den Kopf.
   Lande sanft in der Hocke.

Stufe 3 • Kräftigung

3

Liegestütz Seitlich

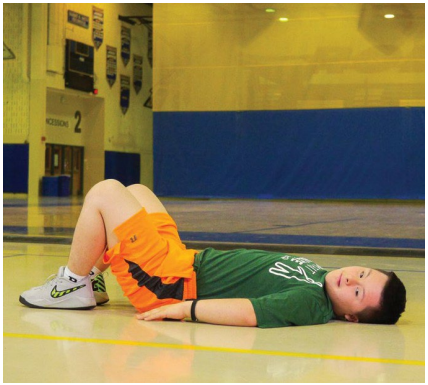
1. Lege dich auf die rechte Seite.
   Stelle den rechten Arm gerade unter die Schulter.
   Stelle einen Fuß auf den anderen.
   Hebe die Hüfte vom Boden ab.
2. Dein Körper bildet eine gerade Linie.
   Schaue nach vorne.
   Halte die Position 30 Sekunden lang.
3. Wiederhole dies auf der linken Seite.

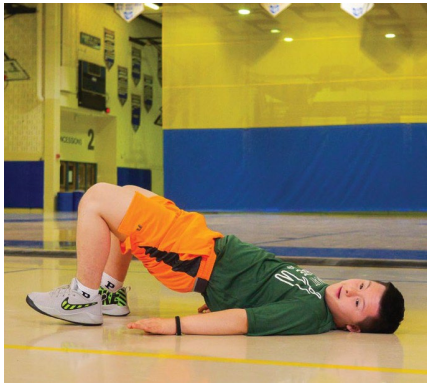
Wand-Sitz

1. Lehne dich mit dem Rücken an eine Wand.
   Gehe in die Hocke.
   Als würdest du auf einem Stuhl setzen.
2. Bleibe mit dem Rücken an die Wand.
   Halte die Position 30 Sekunden lang.

Brücke

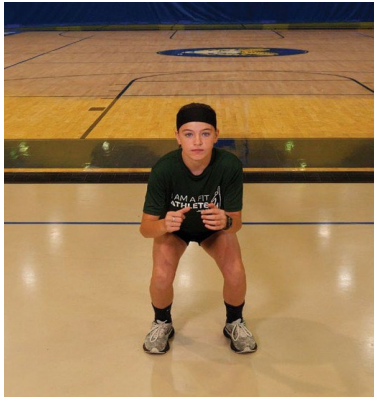
1. Lege dich auf den Rücken.
   Winkel deine Knie an.
   Lege die Arme seitlich ab.
   Die Hände zeigen nach unten.
2. Hebe deine Hüfte.
   Komme dann wieder in die Ausgangsposition.

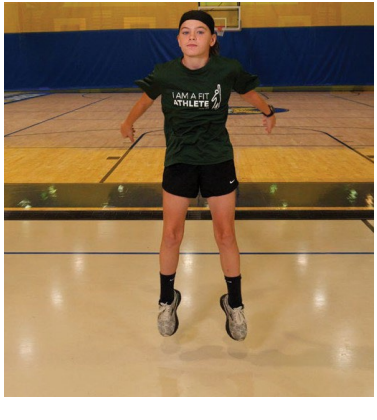




Kniebeuge-Sprünge

1. Stelle dich mit den Füßen schulterbreit hin.
   Die Arme sind seitlich am Körper.
2. Beuge deine Knie.
   Gehe in die Hocke.
3. Springe schnell nach oben.
   Schwinge deine Arme nach hinten.
   Lande wieder vorsichtig in der Hocke.





WOCHE	1	2	3	4	5	6	7	8
Essen Male den Stern an, wenn du in dieser Woche jeden Tag von allen 5 Lebensmittelgruppen gegessen hast.	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Trinken Male den Stern an, wenn du diese Woche jeden Tag mindestens 3 Flaschen Wasser getrunken hast.	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Sport Male den Stern an, wenn du dich in dieser Woche jeden Tag mindestens 60 Minuten lang bewegt hast.	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆