Unified Fitness Kit

Special Olympics
Unied Champion Schools®

Danksagung

Besonderer Dank geht an Special Olympics Indiana und die Jugendleiter, die auf diesen Karten vorgestellt werden: Blake Buckner, Brycen Buckner, Grace Hasch, Kate Hasch, Elizabeth Price, Liam Price, Colin Schooley und Cruz White.

Der Inhalt dieses „Unified Fitness Kit" wurde mit großzügiger Unterstützung des US-Bildungsministeriums entwickelt, #H380W150001 und #H380W160001. Die 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 aus Mitteln der Golisano Foundation und der U.S. Centers for Disease Control and Prevention erstellt.
Diese Ressource wurde durch die Kooperationsvereinbarung #NU27DD001156 der U.S. Centers for Disease Control and Prevention (CDC) unterstützt. Der Inhalt liegt in der Verantwortung von Special Olympics und gibt nicht unbedingt die Meinung der CDC wieder.

SPRINGSEIL-ÜBUNGEN

Springseil-Übungen

Anleitung:

- Starte mit der ersten Springseil-Übung
- Führe die Übung 1 Minute lang aus.
  Ruhe dich dann 1 Minute lang aus.
  Mache die Übung 3-mal.
- Wenn du die erste Übung geschafft hast, machst du die nächste Übung.
  Mache alle Springseil-Übungen.

Zu leicht? Probiere es damit:

- Mache die Übung länger,
  werde schneller,
  springe höher,
  oder springe nur auf einem Fuß.

Seitwärtsspringen mit dem Seil auf dem Boden

1 Lege das Seil auf den Boden.

2 Stelle dich mittig neben das Seils.
Die Füße sind zusammen.

3 Springe schnell von einer Seite zur anderen Seite.

Vor- und Rückwärtsspringen mit dem Seil auf dem Boden ···

1 Lege das Seil auf den Boden.

2 Stelle dich hinter das Seil.
Die Zehenspitzen zeigen zum Seil.
Die Füße sind zusammen.

3 Springe schnell vorwärts über das Seil und dann rückwärts zurück.

Einfaches Seilspringen

1 Halte die Griffe in den Händen.
Das Seil ist hinter deinen Füßen.

2 Springe über das Seil.
Schwinge das Seil ohne Pause nach vorne.

Seilspringen zur Seite

1 Beginne mit einfachem Springen.

2 Springe über das Seil.
Bewege deine Füße von einer Seite zur anderen.

3 Lasse deine Füße zusammen.

Seilspringen Rückwärts

1 Halte die Griffe in deinen Händen.
Das Seil liegt vor deinen Füßen.

2 Springe über das Seil.
Schwinge das Seil ohne Pause nach hinten.

Seilspringen mit Grätschsprung

1 Beginne mit einfachem Springen.

2 Springe über das Seil. Lande in der Grätschstellung.

BALL ÜBUNGEN

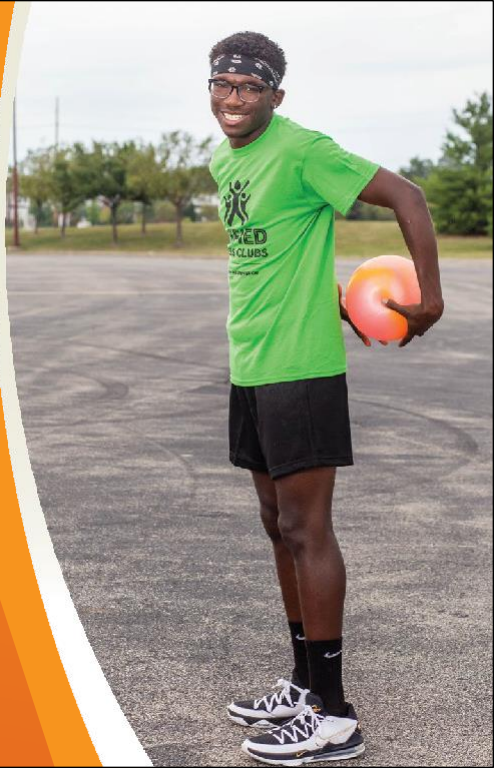
Ball Übungen

Anleitung:

- Start mit der ersten Ball-Übung.
- Mache die Übung 1 Minute lang.
  Ruhe dich dann 1 Minute lang aus. Mache die Übung 3 Mal.
- Wenn du die erste Übung geschafft hast, machst du die nächste Übung.
  Mache alle Ball-Übungen.

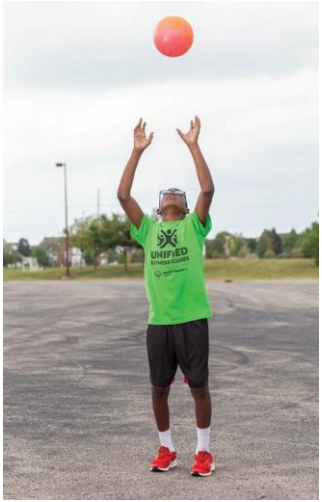
Zu leicht? Probiere es damit:

- Wirf oder kicke den Ball höher.
  Wirf oder fange den Ball nur mit einer Hand.
  Wechsel die Richtung
  oder mache die Übung länger.



Hochwerfen

1 Wirf den Ball mit einer oder beiden Händen nach oben in die Luft. Lasse den Ball nicht den Boden berühren.



Werfen, Klatschen und Fangen

1 Wirf den Ball in die Luft.
Klatsche einmal in die Hände.
Fange den Ball wieder auf.

2 Wirf den Ball höher.
Klatsche mehrfach in die Hände,
bevor du den Ball fängst.

Ball-Kreisen

1 Halte den Ball in einer Hand.
Lasse ihn um dein Körper kreisen.
Gib ihn an die andere Hand weiter.

2 Starte an deinem Kopf.
Bewege dich langsam an deinem Körper nach unten.
Bis zu deinen Knöcheln.

Tippen mit den Zehenspitzen

1 Lege den Ball auf den Boden.
2 Berühre mit den Zehenspitzen des rechten Fußes die Oberkante des Balls.
Wechsel dann den Fuß.
Berühre den Ball mit den Zehenspitzen des linken Fuß.
3 Tippe den Ball immer wieder leicht an.
Wechsel dabei schnell die Füße.

Jonglieren

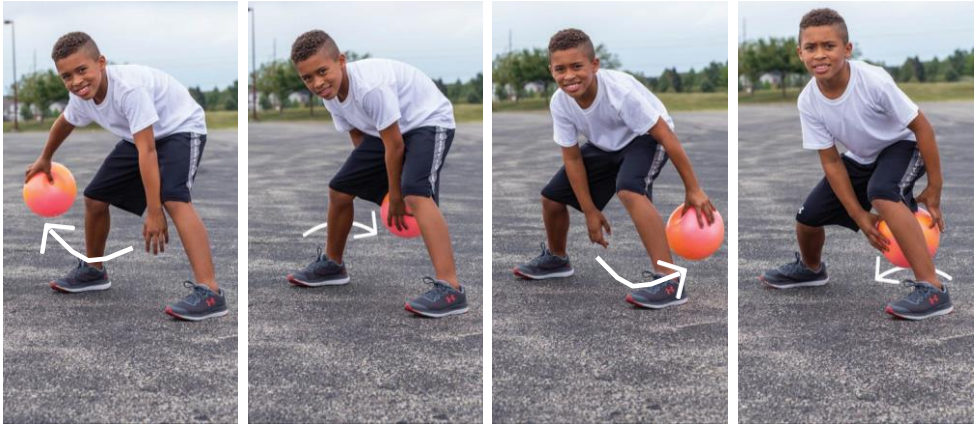
1 Lass den Ball von deinen Händen auf deinen Fuß fallen.
Kick ihn leicht in die Luft.

2 Versuche den Ball in der Luft zu halten.
Du kannst deine Füße, Oberschenkel und deinen Kopf nutzen.
Die Hände sind verboten.

Ball-Schleife

1 Halte den Ball in einer Hand.
Stelle deine Füße weit auseinander.

2 Kreise den Ball um dein rechtes Knie, dann um dein linkes Knie.
Die Bewegung sieht wie eine liegende 8 aus.



REIFEN-GESCHICKLICHKEIT

Reifen-Geschicklichkeit

Anleitung:

- Starte mit der ersten Reifen-Geschicklichkeits-Übung.
- Mache die Übung 1 Minute lang.
  Ruhe dich dann 1 Minute lang aus.
  Mache die Übung 3 Mal.
- Wenn du die erste Übung geschafft hast, mache die nächste Übung.
  Mache Alle Reifen-Übungen.

Zu leicht? Probiere es damit:

- Laufe schneller,
  springe höher,
  mache die Übung länger
  oder ändere das Muster der Reifen.

Reifen Gehen/Laufen

1 Gehe schnell oder renne vorwärts durch die Reifenleiter.
Berühre jede Ebene nur mit einem Fuß.

Reifen-Schnelle-Füße

1 Trete schnell mit einem Fuß nach dem anderen in jeden Reifen.

Reifenhüpfen vorwärts

1 Springe nur mit dem rechten Fuß von Reifen zu Reifen.

2 Wechsel die Seite und hüpfe mit dem linken Fuß.

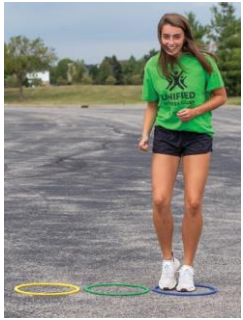
Reifenhüpfen seitlich

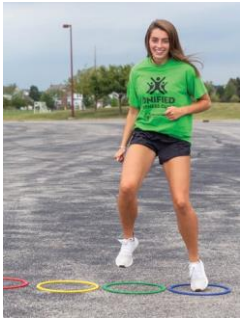
1 Lasse die Füße zusammen und springe seitlich in jeden Reifen.

Seitlich Knie hochziehen

1 Stehe seitlich neben der Reifenleiter. Ziehe das rechte Knie hoch und trete mit dem rechten Fuß in den 1. Reifen. Ziehe das linke Knie hoch und trete auch in den 1. Reifen.

2 Wiederhold das bei jedem Reifen.





Weit und schmal

1. Stehe mit den Füßen rechts und links neben dem 1. Reifen.
   Springe mit den Füßen zusammen in den 1. Reifen.
2. Springe weit neben den 2. Reifen.
   Springe dann mit beiden Füßen zusammen in den 2. Reifen.
3. Mache bis zum Ende so weiter.

Hütchen-Übungen

Hütchen-Übungen

Anleitung:

- Beginne mit der ersten Hütchen-Übung.
- Mache die Übung 1 Minute lang.
  Laufe dabei so oft wie möglich durch die Hütchen.
  Ruhe dich dann 1 Minute lang aus.
  Mache die Übung 3-mal
- Wenn du die erste Übung geschafft hast, mache die nächste Übung. Mache alle Hütchen-Übung.

Zu einfach? Probiere es damit:

- Laufe schneller.
  Mache die Übung länger.
  Mache kürzer Pause.
  Oder versuche zu Hüpfen oder zu springen,
  statt zu gehen oder zu laufen.

Sprinten

1 Stelle zwei Hütchen in Abstand von 10 Schritten auf.

2 Sprinte von einem Hütchen zum anderen.

Side Shuffle

1. Stelle zwei Hütchen in Abstand von 10 Schritten auf.
2. Stelle dich mit den Füßen etwas weiter als schulterbreit auseinander. Beuge deine Knie und gehe leicht in die Hocke.
3. Mache seitliche Schritte (oder springe) von einem Hütchen zum anderen. Überkreuze deine Füße nicht.

Rückwärts-Gehen

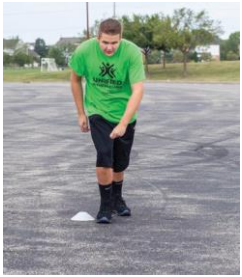
1 Stelle zwei Hütchen in Abstand von 10 Schritten auf.

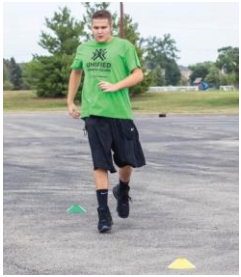
2 Von einem Hütchen zum anderen Hütchen Rückwärts-Gehen (Rückwerts-Rennen).

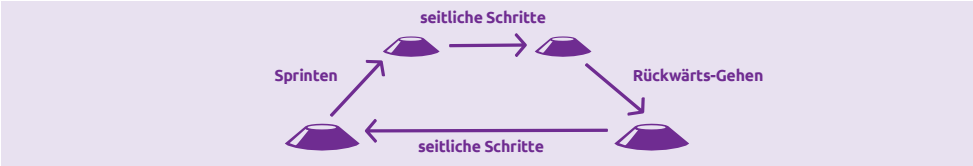
Viereck-Laufen

1 Stelle 4 Hütchen in einem Viereck auf, mit einem Abstand von 10 Schritten.

2 Wechsel zwischen rennen, seitlichen Schritten, und Rückwärts-Gehen.



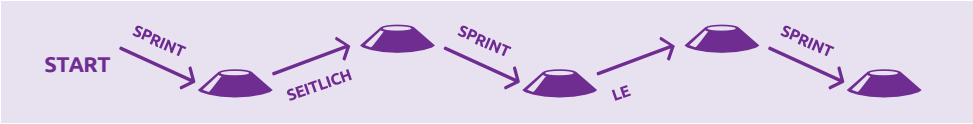




Zick Zack

1 Stelle 5 Hütchen in einem Zick-Zack-Muster auf.
Mit einem Abstand von 10 großen Schritten.

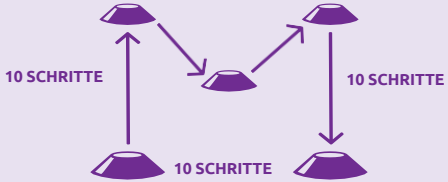
2 Wechsel zwischen Sprinten und seitlichen Schritten.



M Sprint

1 Stelle 5 Hütchen in einer M-Form auf.

2 Sprinte zwischen jedem Hütchen.



WIDERSTANDS-BAND ÜBUNGEN

Widerstands-Band Übungen

Anleitung:

- Strate mit der ersten Widerstands-Band Übung.
- Mache die Übung 1 Minute lang.
  Ruhe dich dann 1 Minute lang aus.
  Mache die Übung 3-mal.
- Wenn du die erste Übung geschafft hast,
  mache die nächste Übung.
  Mache alle Übungen mit dem Widerstands-Band.

Zu leicht? Probiere es damit:

- Mache die Übung länger,
  oder verkürze die Pause zwischen den Übungen.

Schritte auf der Stelle (rückwärts und seitlich)

1. Stelle dich mit den Füßen Schulterbreit hin.
   Das Widerstands-Band machst du um deine Knöchel.
2. Mache mit deinem rechten Bein ein Schritt nach hinten.
   Halte das 3 Sekunden lang.
   Komm zurück in die Ausgangsposition und wiederhole die Übung mit dem linken Bein.
3. Wiederhole die, mache jetzt einen Schritt zur Seite machst.
   Wechsel zwischen Rückwerts-Schritten und seitlichen Schritten.

Arme öffnen

1 Mache das Band um deine Handgelenke.
Strecke deine Arme vor die aus.

2 Halte die Arme gebeugt.
Ziehe das Band auseinander, indem du die Arme weit öffnest.

3 Halte die Übung 3 Sekunden.
Bringe die Arme zurück in die Ausgangsposition und wiederhole die Übung.

Monster-Gehen

1 Stelle dich mit den Füßen Schulterbreit hin.
Lege das Band um deine Knöchel.

2 Beuge deine Knie leicht.
Mache einen großen Schritt schräg nach rechts.
Das Band soll gespannt sein.
Mache dann einen schrägen Schritt nach links

3 Mache abwechselnd diagonal Schritte nach vorne.

Arme öffnen hinter dem Rücken

1 Nimm die Arme hinter deinen Körper.
Lege das Band um deine Handgelenke.

2 Ziehe das Band auseinander, indem du deine Arme weit öffnest.
Halte das Band 3 Sekunden lang gespannt.
Bringe die Arme zurück in die Ausgangsposition und wiederhole die Übung.

Armbeugen

1. Lege das Band um dein linkes Knie.
   Halte das andere Ende in deiner linken Hand.
2. Knie dich auf dein rechtes Knie.
   Greife das Band mit der Handfläche nach oben.
3. Ziehe das Band bis zur Schulter.
   Halte es 3 Sekunden lang.
   Gehe langsam in die Ausgangsposition zurück.
4. Wechsle auf die andere Seite und wiederhole die Übung.

Beine öffnen

1. Lege dich auf die rechte Seite.
   Winkel deine Knie an.
   Stütze dich auf den rechten Unterarm.
2. Lege das Band um deine Oberschenkel,
   knapp über deinen Knien.
3. Hebe dein oberes Knie so weit wie möglich an.
   Halte das 3 Sekunden lang.
   Senke das Knie langsam wieder ab.
4. Wiederhole die Übung. Wechsel danach die Seite.

HINDERNIS-LAUF

Hindernis-Lauf

- Herzlichen Glückwunsch!
  Du hast alle Übungen geschafft!
  Es gibt aber noch mehr.
- Du kannst deinen eigenen Hindernisparcours erstellen.
  Kombiniere die Übungen von eben, so wie du möchtest.
- Wähle eine Übung aus jeder Kategorie.
  Gestalte damit deinen Hindernisparcours. Beende jede Übung.
  Arbeite dich durch den gesamten Parcours.
- Mache zwischen den einzelnen Übungen eine Pause.
  Falls du eine brauchst.
  Fordere dich selbst heraus
  und schau wie schnell du den Parcours schaffts.
- Erstelle einen neuen Parcours, um dich und deine Freunde herauszufordern.