

# **Bewegungstipps für aktivere Familien**

## **Ratgeber: Bewegungstipps als Motivationshilfe**

Herausgeber: A. M. Graf

**Ständige Bewegung macht Spaß und dient als Grundlage für ein gesundes Leben. Der Körper eines Menschen ist nicht dafür ausgelegt, den ganzen Tag vor dem Fernseher, dem Computer, an der Spielkonsole oder am Schreibtisch zu sitzen. Lassen Sie sich durch die folgenden Tipps animieren und bauen Sie mehr Bewegung in Ihren Alltag ein.**

Dieser Ratgeber wurde für das Motivationsportal [CometoMove](#) erstellt und unterliegt dem Copyright. Sie dürfen das ebook lesen, natürlich die Tipps anwenden und diese Freunden weitersagen. Sie dürfen jedoch den Ratgeber nicht weiter verkaufen und sollten Sie ihn auf Ihrer Homepage zum lesen bereitstellen, sollten Sie mir per [Email](#) bescheid geben.

### **Tipps zur Verbesserung der Motivation:**

#### **TIPP 1**

##### **Ein Bewegungstagebuch führen**

Am einfachsten ist es, wenn ein Erziehungsberechtigter das Bewegungstagebuch für die ganze Familie führt. So entsteht, je nach Familienstruktur sogar ein kleiner Wettbewerb und die Motivation, dabei zu bleiben ist größer. Das Bewegungstagebuch zeigt an, wie aktiv sich die Familie bewegt. Notieren Sie dazu über einen bestimmten Zeitraum, z.B. zwei Wochen alle abgesprochenen Bewegungsaktivitäten der Familienmitglieder. Definieren Sie vorher, was alles dazuzählt (z.B. zu Fuß zur Arbeit / Schule, abends / morgens joggen, Oma mit dem Fahrrad besuchen, usw).

#### **TIPP 2**

##### **Bauen Sie weitere Bewegungsabläufe in die Hausarbeit und Spielzeit mit ein**

Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, sich bei der Hausarbeit oder auch der Spielzeit mit den Kindern zu bewegen. Wenn Sie einen Garten haben, gehen Sie sooft hinaus, wie das Wetter es zulässt. Wenn Sie zuhause sind, überlegen Sie ein paar Übungen, die Sie über den Tag verteilt machen möchten. Animieren Sie Ihre Kinder zu mehr Bewegung und leben Sie dies vor. Wenn die Kinder sehen, dass dies Ihnen gefällt, ist der Fernseher nicht mehr so wichtig. Die Familie sollte oben stehen und gemeinsame Aktivitäten steigern das Zusammengehörigkeitsgefühl.

#### **TIPP 3**

##### **In Gruppen läuft vieles einfacher und leichter**

Suchen Sie den Kontakt zu anderen Eltern und versuchen Sie sich regelmäßig mit anderen Eltern zu verabreden. Die können sich sowohl in einem Garten treffen und gemeinsame Bewegungsspiele mit den Kindern spielen oder Sie treffe sich zum Sport und wechseln sich mit der Kinderbetreuung ab. Dabei sind regelmäßige Termine wichtig, damit sich dies festigt und zur Routine wird.

#### **TIPP 4**

##### **Feste Zeiten abmachen**

Behandeln Sie auch Ihre privaten Termine, wie geschäftliche und bauen diese fest in Ihren Alltag mit ein. Ein Familienkalender, der in der Küche aufgehängt wird, erleichtert das drandenken und alle Familienmitglieder haben Einsicht. Nehmen Sie diese Termine ernst un streichen nur in Notfällen.

#### TIPP 5

##### **Gleichgesinnte suchen**

iWie schon in Tipp 3 erwähnt, sorgt eine Gruppe für zusätzliche Motivation. Suchen Sie also Gleichgesinnte im Sportverein, bei Elterntreffs oder auch im Fitness-Studio. Oft sind diese Einrichtungen auch für Kinder eingerichtet und bieten Kinderbetreuung an. Einfach mal danach fragen. Es gibt unter [aok.de/sportpartner](http://aok.de/sportpartner) sogar eine Sportpartnerbörse.

## **Tipps zur Umsetzung im Alltag:**

#### TIPP 6

##### **Das Auto stehen lassen**

Süberlegen Sie sich, auf welchem Weg Sie das Auto wirklich brauchen und lassen Sie es o oft wie möglich stehen. Das spart Kraftstoff und Sie fördern Ihre Bewegung. Wenn es möglich ist, gehen Sie zu Fuß zum Kindergarten, zur Schule und zur Arbeit. Wenn der Weg etwas länger ist, nehmen Sie das Fahrrad. Inzwischen gibt es auch mit elektrischen Motoren unterstützte Fahrräder (Pedelcs), die länge Wege möglich machen ohne die Kondition zu beeinträchtigen.

#### TIPP 7

##### **Alltagsfitness durch Bewegung**

Wenn Sie fit genug sind, vermeiden Sie Beförderungshilfen wie Rolltreppen oder Aufzüge. Nehmen Sie lieber die Treppe. Vor allem Treppensteigern macht fit und hält jung. Gehen Sie aufrecht und wenn Ihnen das normale Treppensteigen nicht mehr genügend Herausforderung bietet, versuchen Sie doch mal nur jede zweite Stufe zu nehmen oder Sie halten sich nicht am Geländer fest. Der Trainingseffekt wird dadurch erhöht.

#### TIPP 8

##### **Fitness steigern bei öffentlichen Verkehrsmitteln**

Awenn Ihr Weg von der Arbeit oder Schule so lange ist, dass Sie auf öffentliche Verkehrsmittel angewiesen sind, steigen Sie doch einfach mal eine Bus- oder U-Bahn-Station früher aus und gehen zu Fuß. Gewöhnen Sie sich an, immer eine gewisse Strecke zu Fuß zu gehen.

#### TIPP 9

##### **Doppelnutzen beim Zähneputzen, kochen und warten**

Tägliches Zähneputzen ist wichtig, aber Sie können sich dabei auch noch sportlich betätigen. Stellen Sie sich einfach während des Zähneputzens 30-mal auf die Zehenspitzen und wieder auf den Boden absenken. Sie können dies zumindest teilweise auch beim Kochen machen. Wenn Sie an der Bushaltestelle warten müssen können Sie dies ebenfalls ausprobieren. Wenn Sie schon etwas geübt sind, könne Sie sich auch abwechselnd auf die Zehenspitzen und die Hacken stellen, also vor und zurück.

#### TIPP 10

##### **Kurze Pausen bei Schreibtischarbeit**

Wer den ganzen Tag am Schreibtisch sitzt, ist abends verspannt und hat sich meist nur sehr wenig bewegt. Daher öfters die Schulter- und Nackenpartie durch kreisende Bewegungen lockern, aufstehen und den Körper ausgiebig dehnen. Auch ein paar Kniebeugen sind nicht verkehrt oder einen kurzen Gang zum Fenster, ausgiebig einatmen und sich stecken.

#### TIPP 11

##### **Zappeln ist nicht schlimm**

Dwie schon erwähnt, braucht unser Körper ständig Bewegung. Das trifft auch oder sogar besonders

für den Rücken zu. Daher nützt es, wenn Sie immer wieder Ihre Position verändern und dadurch wenigstens etwas Bewegung haben. Dies gilt auch für Kinder, die am Computer sitzen oder ihre Hausaufgaben machen.

## TIPP 12

### **Musik erleichtert vieles**

Für viele ist der Musikplayer beim Joggen normal. Aber Musik hilft auch beim Hausputz oder den Hausaufgaben. Dazu nach einer vorgegebenen Zeit (z.B. 1 Stunde) seine Lieblingsmusik auflegen und sich dazu bewegen. Wer Lust hat, kann Tanzen, aber es reicht auch schon, auf der Stelle zu gehen. Dazu noch die Knie hochziehen und Armeinsatz zeigen. Zwei Lieder oder etwa 10 Minuten reichen, dann wieder auf die Arbeit oder das Lernen konzentrieren.

Nachfolgend werden noch Bewegungsspiele vorgestellt, die einfach, aber lustig sind. Die Umsetzung ist meist recht einfach und macht der ganzen Familie Spaß. Sie müssen natürlich nicht alles umsetzen. Suchen Sie sich heraus, was Ihnen und Ihren Kindern gefällt und probieren Sie es. Dies sind nur Anregungen. Bestimmt fallen Ihnen bald selbst Varianten oder neue Spiele ein. Es gibt auch [Bücher mit Spielideen](#).

## **Einfache Bewegungsspiele:**

1.)

### **Machen Sie ein Zimmer zuhause zum Turnzimmer**

Schaffen Sie Raum zum Toben. Sperrige Kleiderschränke – wenn möglich – in Flur oder Arbeitszimmer auslagern. Nehmen Sie als Verletzungsschutz alte Matratzen und sie werden sehen, wie Ihre Kinder toben können

2.)

### **Wackelbretter oder Balancierkreisel**

Dazu im Baumarkt ein dickes glattes Brett nehmen und ein Kant- oder Rundholz unterlegen. Nun muß auf dem Brett unter dem das Rundholz liegt balanciert werden. Man kann auch eine Holzkugel und ein rundes Brett nehmen. Gibt es leider nicht in jedem Baumarkt. Ein Wackelbrett beruhigt und verbessert die Konzentration.

3.)

### **Zimmer-Reck**

Es gibt fertige zu kaufen, die durch am Türrahmen eingespannt werden. Normalerweise ohne Schrauben. Nun könne Klimmzüge daran ausprobiert werden.

4.) **Deine Sport-Schatzkiste anlegen**

Dazu benötigt man Tischtennis- und Federballschläger, Bälle in verschiedenen Größen, Kletter-, Gymnastik- und Springseile, eine Stoppuhr, evtl. Straßenkreide, Indiaca, eine Frisbeescheibe. Wer noch weitere Ideen hat: einfach rein in die Kiste. Sie soll vielfältige Möglichkeiten für Bewegungsspiele bieten und griffbereit alles parat haben.

Spielideen sind vielfältig und Sie müssen herausfinden, was Ihrer Familie am besten gefällt. Dabei geht probieren über studieren, wie das Sprichwort sagt.

## Weitere Spielideen:

### TIPP 1

#### **Jonglieren mit Wollknäuel, Seile, Papiertaschentücher, Kordeln & Co.**

Sje nach Geschmack können Sie und vor allem Kinder mit den unterschiedlichsten Utensilien jonglieren oder sie mit den Zehen angeln. Als Variante könne Sie diese auch von Fuß zu Fuß weiterzugeben. Das macht besonders bei mehreren Kindern Spaß.

### TIPP 2

#### **Fallen ohne Netz**

Zwei möglichst gleich große "Akrobaten" stellen sich mit dem Gesicht zueinander hin. Wenn sie die Arme ausstrecken, können sich ihre Fingerspitzen berühren. Der dritte Akrobat kommt in die Mitte. Er spannt seinen Körper an, macht sich steif wie ein Brett. Dann lässt er sich leicht nach hinten fallen, der hintere Akrobat fängt ihn an der Schulter auf und stupst ihn an nach vorne. Dort fängt ihn der andere auf und stupst ihn zurück.

### TIPP 3

#### **Fliegender Held**

Ein "Akrobat" legt sich auf den Rücken und streckt die Beine nach oben. Der andere legt sich mit seiner Hüfte auf die Füße es unten liegenden "Akrobaten", macht sich steif und schwebt dann wie ein Flieger in der Luft.

### TIPP 4

#### **Sockenakrobatik**

Mit lang ausgestreckten Beinen auf den Boden setzen und versuchen, die Socken anzuziehen, ohne dabei die Knie zu beugen.

### TIPP 5

#### **Schlangemensch**

Wer schafft es, im Stand beide Handflächen auf den Boden zu legen, ohne die Knie zu beugen? Und sich auf diese Art und Weise noch ein Stück vorwärts zu bewegen. Rechte Hand und rechter Fuß machen einen kleinen Schritt nach vorn, danach linke Hand und linker Fuß.

### TIPP 6

#### **Ballzauber**

Ballprellen kennt eigentlich jeder. Aber das hier ist schwieriger: Wer schafft es, einen Ball auf und ab zu prellen und dabei gleichzeitig mehrmals hintereinander in die Hocke zu gehen und wieder nach oben zu kommen? Verbessert die Koordination und Ausdauer

### TIPP 7

#### **Ball-Spaziergang**

Ein Spaziergang mit der ganzen Familie wird mit Ball viel spannender. Ein Ball ist vielseitig und schnell eingepackt. Als kleiner Wettstreit versucht jedes Familienmitglied nacheinander während des spazierengehens, den Ball möglichst lange vor sich herzuprellen.

### TIPP 8

#### **Tischtennis-Übung**

Einen Tischtennis-Ball so oft wie möglich auf den Schläger aufprallen lassen, wieder in die Luft befördern und direkt wieder auf den Schläger aufkommen lassen. Für Geübte jeweils die Schlägerseite wechseln. Ein lustiger kleiner Wettkampf bei mehreren Teilnehmern.

*Dieser Ratgeber wurde erstellt von: [CometoMove](#)*