

Wochentag	das nehme ich mir vor	das habe ich geschafft 😊

Tipps für Bewegungsübungen auf Treppen:

Gehen / Laufen:

- Die Knie hochziehen und einen Moment auf dem Standbein balancieren
- Nach jedem Schritt in die Hocke gehen
- Skaterschritte machen (den linken Fuß weit nach links, den rechten Fuß weit nach rechts)
- Seitwärts hochsteigen – mit Nachziehen oder Überkreuzen (vorne und hinten)
- Rückwärts hochgehen
- Intervall trainieren – z.B. 30 Sekunden spazieren, 20 Sekunden joggen und 10 Sekunden sprinten
- Mehrere bzw. möglichst viele Stufen auf einmal nehmen
- Einen Rhythmus wählen – z.B. fünf oder drei Stufen nach oben und dann zwei Stufen nach unten gehen

Hüpfen:

- Fortlaufend eine Stufe hoch- und runter hüpfen (beidbeinig oder mit einem Fuß auf der Stufe und dem anderen darunter)
- Ein- oder beidbeinig Stufe um Stufe hochhüpfen
- Aus der Hocke springen
- Einen Rhythmus wählen, z.B. auf einer Stufe dreimal hüpfen und dann auf die nächste Stufe springen