

Unsere Bärchen-Bande verrät dir ein paar einfache Tricks für mehr Stärke, Wendigkeit, innere Ruhe und Selbstbewusstsein! Probiers aus und sei ...

Stark wie Bärchen

Das Einfachste am **Wandsitzen** ist der Name, diese Übung ist nämlich ganz schön anstrengend! Du solltest sie auch nicht mit Socken auf rutschigem Boden machen – dann lieber mit Schuhen oder barfuß.

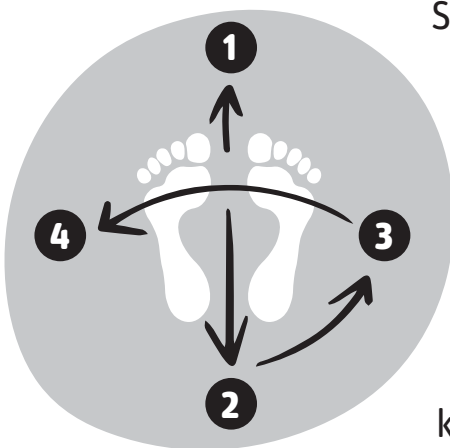
Stell Dich einen Schritt von der Wand weg, „setz“ Dich vorsichtig nach hinten in die Luft und lehne Deinen Rücken an die Wand. Dabei sollten sowohl die Knie als auch die Hüften in einem 90-Grad-Winkel gebeugt sein, Deine Füße stehen flach auf dem Boden.

Bleibe in dieser Position, solange Du kannst. Vielleicht lässt Du auch eine Stoppuhr laufen und versuchst, Deine Zeit beim nächsten Mal zu toppen ... oder Du machst sogar einen Wettbewerb mit Deiner Familie oder Deinen Freunden daraus, wer der bärenstärkste Wandsitzer ist?!



Auf Zack wie Hugo

Wer an Hasen denkt, denkt ans Springen, ganz klar! Um so wendig und sprungstark wie Hugo zu werden, versuch es doch mit **Zick-Zack-Sprüngen**: Stell Dich mit geschlossenen Beinen und guter Körperspannung hin (achte darauf, dass Du genug Platz um dich herum hast).



Springe nun mit beiden Beinen vor und wieder zurück, wiederhole es fünfmal. Dann fünfmal von links nach rechts und wieder zurück.

Dann wirds ein bisschen anspruchsvoller:

Springe jetzt weitere fünf Runden vor → zurück → links → rechts.

Na, ahnst Du, woher der Name Zick-Zack-Sprung kommt?

Entspannt wie Didi

Didi ist zwar ein Dachs und Du ein Mensch ... hierfür stellt ihr euch aber beide vor, ein Gorilla zu sein – so heißt nämlich die Übung: Gorilla-Atmung.

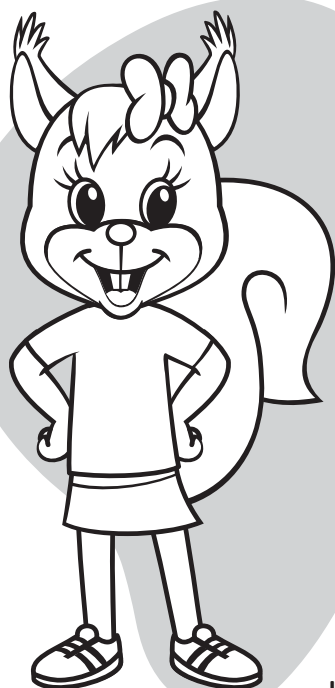
Dafür atmest Du einmal tief ein und hältst die Luft an. Mit den Fingern klopfst Du den ganzen Brustkorb ab – von oben nach unten, von links nach rechts.

Dann beugst Du Dich mit geradem Oberkörper nach vorn, stützt Dich auf den Oberschenkeln ab und atmest stoßweise die ganze Luft aus. Nun richtest Du Dich wieder auf und atmest normal weiter.

Die zweite Runde machst Du genauso, nur dass Du statt mit den Fingern mit den Handflächen klopfst. In der dritten Atem-Runde dann wie ein Gorilla mit den Fäusten (natürlich vorsichtig!). Durch die Übung wird Dein ganzer Körper gelockert und Du wirst Dich viel entspannter fühlen!



SELBSTBEWUSST wie Holli



Eigentlich ist es ganz einfach: Wer sich klein macht, fühlt sich auch klein! Und wenn man wie unsere Holli (oder Kinder) auch noch wirklich körperlich kleiner ist, ist es manchmal ganz schön schwierig selbstbewusst zu sein.

Eine kraftvolle Körpersprache kann helfen; das nennt sich „Power Posing“ und senkt Stress und Angst und verhilft zu mehr Selbstbewusstsein.

Stelle Dir einen Superhelden vor und nimm für ein bis zwei Minuten seine Pose ein: Stemme Deine Arme in die Hüfte, Beine auseinander, hebe stolz Deinen Kopf, den Blick gradeaus, Schultern zurück, Brust heraus – fühlst Du die Superkraft?