

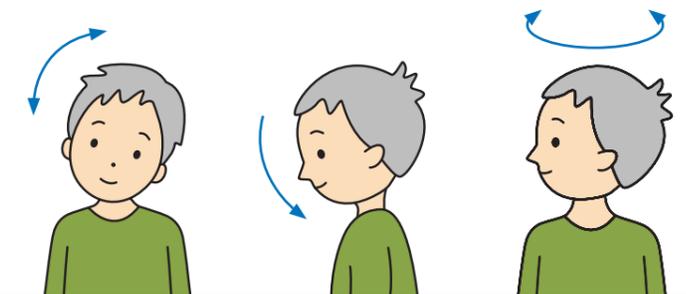


*Alle Vögel sind schon da,
alle, Vögel alle!
Amsel, Drossel, Fink und Star
und die ganze Vogelschar
wünschen Dir ein frohes Jahr,
lauter Heil und Segen.*

Aus dem Lied „Alle Vögel sind schon da“

Mobilisation der Halswirbelsäule – eine Beweglichkeitsübung

Machen Sie es wie die Amsel:
Neigen Sie Ihren Kopf (langsam!)
abwechselnd nach links und nach
rechts, danach auch nach vorne und
wieder gerade. Nun drehen Sie den
Kopf und blicken nach links und
dann nach rechts.



Vogelstimme zum Anhören

www.lbv.de/amsel

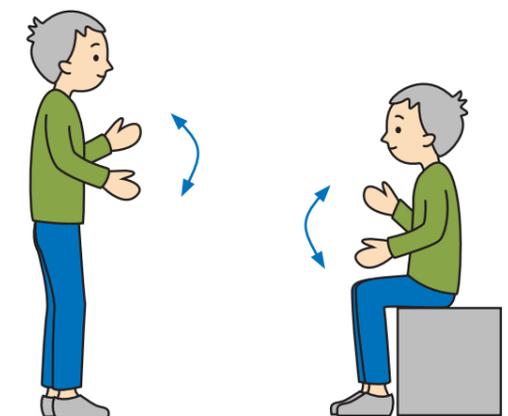


*... Made junior jedoch schlich
hinterdrein, und das war schlecht,
denn schon kam ein bunter Specht ...*

*Aus dem Gedicht „Die Made“
von Heinz Erhardt*

Hacker – eine Übung für Arme und Schultern

Hier wird wie ein Specht gehackt,
allerdings mit den Unterarmen.
Wichtig dabei: Spannung im
Oberkörper! Sie können mal
schneller, mal langsamer hacken.



Vogelstimme zum Anhören



www.lbv.de/buntspecht

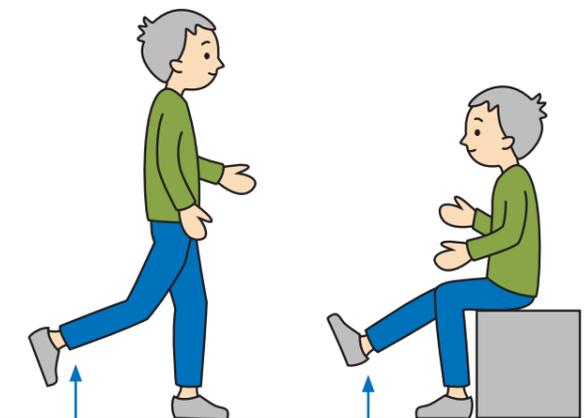
*Kommt ein Vogel geflogen
setzt sich nieder auf mein' Fuß
hat ein Zettel im Schnabel,
von der Mutter ein' Gruß.*

Aus dem Lied „Kommt ein Vogel geflogen“

Einbeinstand – eine Übung für Beine und Balance

Vögel beherrschen den Einbeinstand! Stellen Sie sich stabil hin und heben ein Bein an. Körperspannung halten, geradeaus blicken und evtl. etwas abstützen.

Variante im Sitzen: das Bein anheben und in der Waagrechten halten.



Vogelstimme zum Anhören

www.lbv.de/rotkehlchen

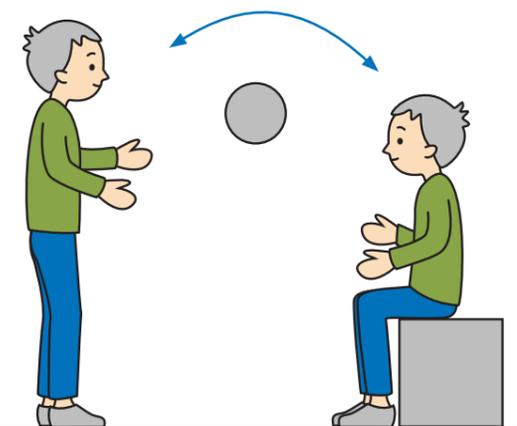


*... Sie rücken zusammen,
dicht an dicht,
so warm wie der Hans,
hat's niemand nicht ...*

*Aus dem Gedicht „Die drei Spatzen“
von Christian Morgenstern*

Werfen und Fangen – eine Koordinationsübung

Spatzen trifft man selten allein –
auch werfen und fangen macht
zusammen am meisten Spaß.
Nehmen Sie dazu einen leichten
Gegenstand! Diese Übung ist im
Sitzen und im Stehen möglich.



Vogelstimme zum Anhören

www.lbv.de/feldsperling

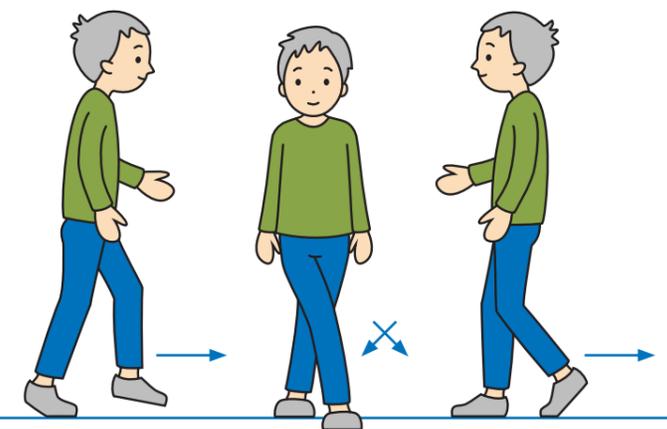


*... der Stare, der Stare,
der flocht der Braut die Haare ...*

Aus dem Lied „Die Vogelhochzeit“

Gangvariationen – eine Ausdauerübung zur Aktivierung des Kreislaufs

Der Star schreitet ... Bauen Sie
beim Gehen Varianten ein:
Mal langsamer, mal schneller gehen.
Gehen Sie seitlich, indem Sie die
Beine kreuzen. Versuchen Sie, rück-
wärts zu gehen! Nur auf den Ballen,
danach nur auf den Fersen gehen.



Vogelstimme zum Anhören



www.lbv.de/star