

# FLEXI-BAR®

## KIDS PLAN 1

Dieser Trainingsplan wurde speziell für das Üben mit Kindern von 5-12 Jahren entwickelt.

Im Vordergrund sollte stets der Spaß an der Bewegung stehen. Der FLEXI-BAR® hat einen hohen spielerischen Aufforderungscharakter, der beim Training mit Kindern eine wichtige Rolle hat, um sie sozusagen bei der „Schwungstange“ zu halten.

Eine Trainingsdauer muss nicht empfohlen werden, es genügt, wenn die Kinder den FLEXI-BAR® ca. 10 Sek. ins Schwingen bringen. Der FLEXI-BAR® fördert die Beweglichkeit, die Koordination und Kraft eines Kindes und außerdem die Konzentration. Beim Üben – vor allem mit kleineren Kindern – sollte die Freude an der Bewegung immer im Vordergrund stehen. Daher sind die folgenden Übungen „Rollenspiele“, die das Kind über die Phantasie zur Bewegung bringt.

Weitere Informationen unter [www.flexi-sports.com](http://www.flexi-sports.com)

### Das Halten des FLEXI-BAR®:

Immer in Griff-Mitte, bei ein- und beidhändigem Gebrauch. Den Griff locker umfassen, die Handgelenke nicht abknicken und die Ellenbogen etwas gebeugt lassen. Bei beidhändigem Griff sollten sich die Hände berühren.

### Das Schwingen des FLEXI-BAR®:

Fast alle Kinder bringen den FLEXI-BAR® intuitiv richtig zum Schwingen. Es ist hilfreich, wenn das Kind versucht, den Stab einmal kräftig anzuschwingen und dann die Arme möglichst ruhig lässt, nicht mitbewegt. Um die Konzentration zu steigern, ist es evtl. gut, wenn das Kind dabei die Augen schließt und den Schwung ausprobiert.

### Kontraindikationen:

Es gibt keine bekannten Kontraindikationen für das Üben mit dem Flexi-Bar für Kinder. Wenn das Kind verletzt oder krank ist oder Schmerzen hat, darf natürlich nicht trainiert werden.

**RIESE**  
Oberer, mittlerer und unterer Rücken



**Ausgangsposition:** lockerer etwa hüftbreiter Stand, den FLEXI-BAR® beidhändig gegriffen über dem Kopf in Scheitelmittle gehalten.  
**Ausführung:** hoch-tief schwingen

**RAKETE**  
Po, oberer und unterer Rücken



**Ausgangsposition:** zuerst hüftbreiter Stand, FLEXI-BAR® beidhändig greifen, dann auf 1 Bein verlagern, das andere langsam nach hinten strecken, nun die Hände ebenfalls langsam auf Brusthöhe anheben  
**Ausführung:** vor-rück schwingen (Seitenwechsel)

**HAMPELMANN**  
Schultern, Hüfte



**Ausgangsposition:** zunächst hüftbreiter, lockerer Stand, FLEXI-BAR® in der linken Hand, beide Arme in Schulterhöhe weit zur Seite gestreckt, dann das linke Bein seitlich anheben.  
**Ausführung:** seitlich schwingen (Seitenwechsel Arm und Bein)

**ENGEL**  
Schultern, oberer und mittlerer Rücken



**Ausgangsposition:** hüftbreiter, lockerer Stand, den FLEXI-BAR® in der rechten Hand  
**Ausführung:** den FLEXI-BAR® anschwingen und dann versuchen, den Arm dabei nach oben diagonal über den Kopf zu führen. Schwungrichtung ändert sich mit Bewegung (Seitenwechsel)

**ZWERG**  
Oberer, mittlerer und unterer Rücken, Schultern, Bauch



**Ausgangsposition:** Knien, Oberkörper aufgerichtet, den FLEXI-BAR® beidhändig mit gestreckten Armen über dem Kopf  
**Ausführung:** hoch-tief schwingen

**KÄFER**  
Brust, Bauch, unterer Rücken



**Ausgangsposition:** Auf dem Rücken liegend, die Knie etwa 90° angewinkelt, Beine parallel geöffnet, den FLEXI-BAR® beidhändig gegriffen, FLEXI-BAR® parallel zum Körper halten.  
**Ausführung:** auf-ab schwingen

**RENNFAHRER**  
Brust, Rücken



**Ausgangsposition:** hüftbreiter, aufrechter Stand, FLEXI-BAR® mit beiden Händen greifen, Armhaltung als ob man ein Lenkrad umfasst.  
**Ausführung:** den FLEXI-BAR® anschwingen und dann die Hände wie beim Autolenken bewegen, Schwungrichtung: vor-rück

**GOLFSPIELER**  
Po, unterer und oberer Rücken, Beinrückseite



**Ausgangsposition:** breiter, lockerer Stand, den FLEXI-BAR® beidhändig greifen, den Oberkörper zur linken Seite drehen  
**Ausführung:** Vorstellung, der FLEXI-BAR® ist ein Golfschläger, anschwingen und dann den Oberkörper zur rechten Seite drehen, Schwungrichtung: vor-rück (Seitenwechsel)

**ROBBE**  
Rumpf, Schultern, Hüfte, Bauch



**Ausgangsposition:** Auf der Seite liegend, Knie vorm Körper angewinkelt, Ellenbogen aufgesüßt. Den FLEXI-BAR® Richtung Decke halten  
**Ausführung:** nach oben-unten schwingen (Seitenwechsel)

# FLEXI-BAR®

## KIDS PLAN 2

**BOGENSCHÜTZE**  
Beine, Schultern, Bauch und Rücken



**Ausgangsposition:** großer Ausfallschritt, linke Ferse angehoben, FLEXI-BAR® in rechter Hand, Oberkörper zum hinteren Bein drehen  
**Ausführung:** vor-rück schwingen (Seitenwechsel)

**BAUM**  
Beine, Brust, Oberarme, Rücken



**Ausgangsposition:** Auf dem linken Bein stehend, rechtes Bein locker anwinkeln. Den FLEXI-BAR® beidhändig in Bauchhöhe greifen.  
**Ausführung:** Arme nach vorn strecken, vor-rück schwingen (Beinseite wechseln)

**STORCH**  
Schenkel, Po, Oberarmrückseite, Bauch



**Ausgangsposition:** Den FLEXI-BAR® beidhändig hinter dem Rücken greifen. Auf dem linken Bein stehen, rechtes Bein nach vorne gebeugt anheben.  
**Ausführung:** Arme möglichst lang machen, auf-ab schwingen

**GEFÄHRLICHER TIGER**  
Schenkel, Po, Rücken, Bauch, Schultern



**Ausgangsposition:** breiter, lockerer Stand, den FLEXI-BAR® beidhändig über dem Kopf halten  
**Ausführung:** den FLEXI-BAR® anschwingen und dabei versuchen, beide Fersen gleichzeitig vom Boden abzuheben. Schwungrichtung: hoch-tief

**HÜPFENDER FROSCH**  
Po, Schenkel, Brust, Rücken



**Ausgangsposition:** breiter, tiefer Stand, FLEXI-BAR® beidhändig in Bauchhöhe gegriffen.  
**Ausführung:** in die Hocke gehen, FLEXI-BAR® anschwingen, dann in die Höhe springen und wieder „landen“, Schwungrichtung: vor-rück

**SUMO-RINGER**  
Innere und äußere Schenkel, Hüfte, Schultern



**Ausgangsposition:** sehr tiefer, breitbeiniger Stand, FLEXI-BAR® in der rechten Hand gegriffen, an die Hüfte gelegt.  
**Ausführung:** Gewicht aufs linke Bein verlagern, rechtes Bein seitlich hoch anheben, Arm ausstrecken und seitlich schwingen (Seitenwechsel)

**SCHAUKELPFERD**  
Brust, Rücken, Oberschenkelvorder- u. rückseite



**Ausgangsposition:** einbeinig auf dem rechten Bein, linkes Bein vor dem Körper angewinkelt, den FLEXI-BAR® beidhändig gegriffen auf Brusthöhe anschwingen  
**Ausführung:** beim Schwingen angewinkeltes Bein nach hinten u. wieder vor den Körper führen, Schwungrichtung: vor-rück (Seitenwechsel)

**GUTEN TAG (Partnerübung)**  
Rumpf, Brust, Rücken, Oberschenkel und Po



**Ausgangsposition:** beide Partner stehen sich gegenüber, einbeinig auf dem linken Bein, den FLEXI-BAR® in der linken Hand, rechtes Bein vorm Körper angewinkelt  
**Ausführung:** sich die freie Hand reichen, den FLEXI-BAR® anschwingen, Balance halten. Schwungrichtung: auf-ab, eng am Oberschenkel

**DELPHIN**  
Rumpf, oberer und unterer Rücken, Po



**Ausgangsposition:** Bauchlage, Beine geschlossen und vom Boden abgehoben, den FLEXI-BAR® beidhändig gegriffen, die Arme weit vor den Kopf gestreckt  
**Ausführung:** vor-rück schwingen, Beine ruhig halten

### Wir von FLEXI-SPORTS wissen, daß die Kinder unsere Zukunft sind.

Sich Bewegen, Toben, Spielen sollten grundlegend für das Aufwachsen eines gesunden Kindes sein. Das Trainieren mit dem FLEXI-BAR® ist einer der großartigen Wege, Ihrem Kind dabei zu helfen, gesund erwachsen zu werden, einen starken und gut entwickelten Körper zu bekommen und mit der Freude an Bewegung groß zu werden.

**Wichtiger Hinweis:** Trainieren Sie nicht mit dem FLEXI-BAR®, wenn Kontraindikationen (entzündliche Reizzustände im Bereich Schulter und Wirbelsäule) vorliegen, sowie in den letzten drei Schwangerschaftsmonaten. Kranke Personen und Bluthochdruckgefährdete müssen vor dem Training ihren Arzt befragen. Kinder unter 15 Jahren dürfen nur unter Aufsicht eines Erwachsenen trainieren.



**Zulässige Amplitude:** Optimal ist ein Schwingen im grünen Bereich, sowohl für die Propriozeption als auch die Lebensdauer des FLEXI-BAR®. Das Schwingen im roten Bereich führt keineswegs zu einem besseren Trainings Erfolg. Im roten Bereich erlischt auch die Herstellergarantie, da der GFK-Stab überbeansprucht wird und es zu Absplittierungen am Stab kommen kann.

**DAS TRAINING MIT EINEM DEFEKTEM STAB KANN ZU VERLETZUNGEN FÜHREN.**



**FLEXI-BAR®**  
EINFACH GUT AUSSEHEN UND SICH WOHLFÜHLEN

... verbessert durch neue Produktionstechnik  
und seitdem mit dem AGR Gütesiegel!

Geprüft und empfohlen durch den Bundesverband der deutschen Rückenschulen e.V. und durch das Forum: gesunder Rücken - besser leben e.V.

