

PANDUULIN PRÄSENTIERT



Das Hero- Training

Bewegung, die Kinder und Jugendliche stark und selbstbewusst macht – entwickelt von einer Physiotherapeutin und Kampfsport-Expertin.

13 Übungen · 2 Levels

Mit & ohne Gerät

Inklusive Hero-Pass

KAPITEL 1

Willkommen bei den Heroes

Schön, dass du da bist. Wenn du diesen Guide in den Händen hältst, gehörst du zu den Eltern, die wissen: **Bewegung ist das beste Geschenk, das du deinem Kind machen kannst.** Nicht als Pflichtprogramm – sondern als Abenteuer.

Genau dafür haben wir das Hero-Training entwickelt: 13 Übungen, die Spaß machen, die zu Hause funktionieren und die dein Kind Schritt für Schritt stärker, geschickter und selbstbewusster machen.

„Als Physiotherapeutin sehe ich jeden Tag, wie sehr Bewegung Kinder formt – körperlich und im Kopf. Als Kampfsportlerin weiß ich: **Echtes Selbstvertrauen kommt aus dem Gefühl, stark zu sein.“**

— Das Panduulin-Team · entwickelt von einer Physiotherapeutin & Kampfsport-Expertin

Was diesen Guide besonders macht

- **Fachlich fundiert:** Jede Übung hat einen Grund. Bei jeder steht, was sie in der Entwicklung deines Kindes trainiert – kurz und verständlich.
- **Er wächst mit:** Jede Übung gibt es in zwei Levels – „Kleiner Hero“ (ca. 5–9 Jahre) und „Großer Hero“ (ab ca. 10 Jahren). Wie alles bei Panduulin.
- **Für jede Ausstattung:** Egal ob ihr einen Panduulin Boxsack, eine Airtrack-Matte, beides – oder gerade noch gar nichts davon besitzt: Es gibt immer genug Übungen für eine komplette Hero-Session.
- **Mit Belohnungssystem:** Der Hero-Pass am Ende macht aus Training ein Spiel. Session für Session, Stern für Stern.

Und noch etwas, bevor es losgeht: Es geht hier nicht um Leistung, Tabellen oder Perfektion. Es geht darum, dass dein Kind erlebt, was sein Körper alles kann – und dabei dieses eine Gefühl entwickelt, das man nicht kaufen kann: **„Ich schaffe das.“**

KAPITEL 2

Warum Bewegung? Die 5 Hero-Kräfte

Kinder wachsen heute in einem Bildschirm-Zeitalter auf. Tablets, Konsolen und Handys sind nicht böse – aber sie geben dem Körper keine Aufgaben. Und ein Kinderkörper **will** Aufgaben: klettern, springen, schlagen, balancieren, fallen, wieder aufstehen.

In der Physiotherapie sprechen wir von motorischen Grundfähigkeiten, die sich in der Kindheit entwickeln. Wir nennen sie hier die **5 Hero-Kräfte**:

 Stärke Muskeln, die tragen, drücken und schützen	 Gleichgewicht sicher stehen, auch wenn es wackelt	 Geschick Augen, Hände und Füße im Takt	 Sprungkraft abspringen, fliegen, weich landen	 Körpergefühl wissen, wo man im Raum ist
--	---	--	---	---

Der wichtigste Satz dieses Guides: Kinder brauchen keine frühe Spezialisierung – sie brauchen **Vielfalt**.

Nicht die eine perfekte Sportart macht stark, sondern viele verschiedene Bewegungsreize. Genau deshalb kombiniert das Hero-Training zwei Welten, die sich perfekt ergänzen:

Hero-Kraft	Boxsack-Training	Airtrack-Training
Stärke (Arme, Schultern, Rumpf)	●●	●
Gleichgewicht	●	●●
Geschick (Auge-Hand, Timing)	●●	●
Sprungkraft & Landetechnik	●	●●
Körpergefühl & Orientierung	●	●●

●● = Haupt-Trainingseffekt ● = trainiert mit

Kraft **und** Körpergefühl, Schlagen **und** Springen, Anspannen **und** weich Landen – zusammen ergibt das ein rundes Bewegungspaket für die gesunde Entwicklung. Und keine Sorge: Jede einzelne Übung funktioniert auch, wenn ihr nur eines der Geräte habt – oder gar keines.

KAPITEL 3

So funktioniert dieser Guide

Die drei Symbole

Jede Übung trägt ein Symbol, das dir zeigt, was ihr dafür braucht:

**Boxsack**

Übungen mit dem
Panduulin Boxsack

**Airtrack**

Übungen mit der
Panduulin Airtrack-Matte

**Ohne Gerät**

Überall machbar –
Wohnzimmer, Garten,
Urlaub

Zwei Levels – wie alles bei Panduulin

Dein Kind wächst. Das Training wächst mit. Jede Übung gibt es deshalb in zwei Stufen:

KLEINER HERO · CA. 5–9 JAHRE

Einfache Grundform, langsames Tempo, viel Spiel.
Erfolgserlebnisse stehen an erster Stelle.

GROSSER HERO · AB CA. 10 JAHREN

Mehr Tempo, mehr Präzision, kleine
Herausforderungen. Für alle, die zeigen wollen, was
in ihnen steckt.

Die Altersangaben sind Orientierung, kein Gesetz. Du kennst dein Kind am besten – wählt das Level, das fordert, aber nicht überfordert.

Eine Hero-Session

- **Aufwärmen (3 Minuten):** Immer mit dem Aufwärm-Ritual aus Kapitel 4 starten.
- **3–5 Übungen auswählen:** Am besten gemischt – etwas Stärke, etwas Gleichgewicht, etwas Springen. Dein Kind darf mitentscheiden.
- **15–25 Minuten reichen völlig:** Lieber kurz und regelmäßig als lang und selten. 2–3 Sessions pro Woche sind ein starker Rhythmus.
- **Hero-Pass abhaken:** Nach jeder Session ein Feld ausmalen (Kapitel 8). Das ist der Moment, auf den dein Kind sich freut.

Deine Rolle als Elternteil: **Mitmachen schlägt Zuschauen.**

Kinder bewegen sich am liebsten, wenn Mama oder Papa mitschwitzen. Viele Übungen machen zu zweit doppelt Spaß – und du tust nebenbei etwas für dich.

KAPITEL 4

Das Aufwärm-Ritual · 3 Minuten · ohne Gerät

Jede Hero-Session beginnt gleich. Das hat zwei Gründe: Erstens bereitet Aufwärmen Muskeln und Gelenke auf Bewegung vor. Zweitens lieben Kinder Rituale – der immer gleiche Start signalisiert dem Kopf: **Jetzt beginnt Hero-Zeit.**

Jede Station etwa 40 Sekunden, ohne Pause hintereinander:

1

Hampelmann

Beine auf und zu, Arme über den Kopf klatschen. Bringt den Kreislauf auf Touren.

2

Armkreisen

Große Kreise vorwärts, dann rückwärts. Macht Schultern warm und beweglich.

3

Traben auf der Stelle

Leichtes Laufen, Knie kommen locker hoch. Weckt die Beine auf.

4

Panda-Schüttler

Den ganzen Körper ausschütteln wie ein nasser Panda – Arme, Beine, alles. Lockert und bringt zum Lachen.

Warum das gut ist: Aufgewärmte Muskeln arbeiten besser und geschmeidiger. Und das gemeinsame Ritual gibt der Session einen klaren, verlässlichen Rahmen – Struktur, an der Kinder sich orientieren können.

Hero-Tipp: Die Ansage

Lass dein Kind das Ritual selbst ansagen: „Station 1 – Hampelmann!“ Wer ansagt, führt. Und wer führt, fühlt sich stark. Kleine Verantwortung, großer Effekt fürs Selbstvertrauen.

KAPITEL 5

Stärke-Übungen am Boxsack

Bevor es losgeht, die Grundstellung – sie gilt für alle Boxsack-Übungen: Füße etwa hüftbreit, ein Fuß leicht vor, Knie locker, Fäuste vor dem Gesicht (Handschuhe an!). Wir schlagen ruhig und kontrolliert – **Technik schlägt Kraft**.



Gerade Schläge mit Ansage

BOXSACK

Du rufst „links!“ oder „rechts!“ – dein Kind schlägt mit der angesagten Faust gerade auf den Boxsack und geht sofort zurück in die Grundstellung. Erst langsam, dann schneller.

KLEINER HERO

Langsame Ansagen mit Pause. 2 Runden à 10 Schläge. Jubel nach jeder Runde!

GROSSER HERO

Schnellere Ansagen, auch Doppel-Ansagen („links-links-rechts!“). 3 Runden à 20 Schläge.

Warum das gut ist: Hören, entscheiden, handeln – in unter einer Sekunde. Das trainiert Reaktionsfähigkeit und Auge-Hand-Koordination, zwei Grundbausteine für fast jede Sportart.

Kein Boxsack? Schattenboxen mit Ansage funktioniert auch. Mit Boxsack kommt das spürbare Feedback dazu, das Kinder so lieben – der satte „Bumm“ ist die halbe Motivation.



Der Ausweich-Panda

BOXSACK

Dein Kind steht vor dem Boxsack und pendelt mit dem Oberkörper langsam nach links und rechts – als würde es einem Schlag ausweichen. Die Füße bleiben aktiv, die Knie federn mit. Danach: zwei eigene Schläge als „Konter“.

KLEINER HERO

Großes, langsames Pendeln. 3 × 30 Sekunden. Wer schafft das leiseste Ausweichen?

GROSSER HERO

Pendeln + kleine Schritte um den Boxsack herum, dann Konter-Kombination. 3 × 45 Sekunden.

Warum das gut ist: Das seitliche Pendeln aus den Beinen trainiert Rumpfstabilität, Beinarbeit und dynamisches Gleichgewicht – dein Kind lernt, stabil zu bleiben, während es in Bewegung ist.



Der Stopp-Schlag

BOXSACK

Dein Kind schlägt in lockerem Rhythmus auf den Boxsack. Wenn du „**Stopp!**“ rufst, friert es sofort ein – mitten in der Bewegung, wie eine Statue. Auf „**Weiter!**“ geht es weiter. Wer wackelt, gibt dem anderen einen Punkt.

KLEINER HERO

Stopp alle 5–10 Sekunden, Statue 3 Sekunden halten. 3 Runden.

GROSSER HERO

Unregelmäßige Stopps, Statue 5+ Sekunden, dabei auf einem Bein weiterbalancieren. 4 Runden.

Warum das gut ist: Die vielleicht wichtigste Boxsack-Übung überhaupt: Sie trainiert Impulskontrolle – Kraft aufbauen **und** sie im richtigen Moment stoppen können. Dein Kind lernt, dass Stärke und Selbstbeherrschung zusammengehören. Genau das unterscheidet Kampfsport von Raufen.



Die Panda-Kombi

BOXSACK

Ihr baut gemeinsam eine Schlagfolge, die sich Runde für Runde verlängert – wie „Ich packe meinen Koffer“, nur mit Fäusten: Runde 1: links. Runde 2: links, rechts. Runde 3: links, rechts, ausweichen. Und so weiter. Wer sich als Erstes vertut, beginnt die neue Folge.

KLEINER HERO

Folgen bis 4 Bewegungen, langsames Tempo, gerne mit lauter Ansage beim Schlagen.

GROSSER HERO

Folgen bis 8 Bewegungen, flüssiges Tempo, Ausweichen und Beinarbeit einbauen.

Warum das gut ist: Bewegungsfolgen merken und abrufen verbindet Kopf und Körper: Merkfähigkeit, Bewegungsplanung und Koordination in einer einzigen Übung – und das gemeinsame Erfinden macht daraus ein Spiel statt ein Training.

Für Eltern: „Macht Boxen mein Kind aggressiv?“

Die Sorge hören wir oft – und die Antwort aus der Praxis ist beruhigend: Kontrolliertes Boxtraining lehrt das Gegenteil von Aggression. Übungen wie der Stopp-Schlag trainieren gezielt, Kraft zu dosieren und Impulse zu steuern. Dein Kind lernt: Ich **kann** stark sein – und ich **entscheide**, wann. Dieses Gefühl macht gelassen, nicht aggressiv.

KAPITEL 6

Sprung- & Körpergefühl-Übungen auf der Airtrack

Die luftgefüllte Matte ist mehr als eine weiche Unterlage: Sie federt, wackelt leicht und gibt nach – genau das macht sie zum perfekten Trainingsgerät für Gleichgewicht, Landetechnik und Körpergefühl. Wir starten mit der wichtigsten Übung von allen.



Sicher landen lernen

AIRTRACK

Dein Kind springt aus dem Stand gerade nach oben und landet bewusst weich: auf beiden Füßen, Knie federn tief mit, Arme nach vorn zum Ausbalancieren – wie ein Panda, der lautlos landet. Ziel: die leiseste Landung der Welt.

KLEINER HERO

Kleine Sprünge, tiefe „Panda-Hocke“ bei der Landung. 3 × 8 Sprünge.

GROSSER HERO

Höhere Sprünge, halbe Drehung in der Luft, trotzdem leise landen. 3 × 10 Sprünge.

Warum das gut ist: Weiches, kontrolliertes Landen ist eine echte Schlüsselfähigkeit: Wer gelernt hat, Stürze und Landungen abzufedern, bewegt sich in jeder Situation sicherer – beim Toben, auf dem Spielplatz, im Sport. Die federnde Matte gibt dabei das perfekte Gefühl dafür, wie „weich“ sich richtig anfühlt.

Keine Airtrack? Die Landetechnik lässt sich auch auf einer weichen Turnmatte oder dem Rasen üben – auf der Airtrack federt es sich nur deutlich weicher und gelenkschonender, und die Motivation zum Wiederholen ist ungleich größer.



Die Purzelbaum-Treppe

AIRTRACK

Schritt für Schritt zur sauberen Rolle: 1) Schaukeln auf dem Rücken wie ein Wackel-Panda. 2) Aus der Hocke rückwärts abrollen und zurück. 3) Der ganze Purzelbaum vorwärts – Kinn zur Brust, rund abrollen, in den Stand aufstehen.

KLEINER HERO

Stufe 1 und 2 üben, Purzelbaum mit Hilfestellung (Hand an den Hinterkopf führen).

GROSSER HERO

Mehrere Purzelbäume hintereinander die Matte entlang, Aufstehen ohne Hände.

Warum das gut ist: Rollen ist Raumorientierung pur: Der Kopf lernt, oben und unten auch dann zu sortieren, wenn sich alles dreht. Das schult den Gleichgewichtssinn und die Körperwahrnehmung – Grundlagen für Turnen, Judo und jede Menge Alltagssicherheit.



Die Panda-Balance

AIRTRACK

Einbeinstand auf der Matte – klingt einfach, ist es aber nicht: Die Luftfläche wackelt bei jeder kleinen Bewegung mit. Arme dürfen ausbalancieren. Steigerung: Augen zu, oder du wirfst deinem Kind dabei einen Softball zu.

KLEINER HERO

10 Sekunden pro Bein halten, Arme weit wie Panda-Flügel. 3 Durchgänge.

GROSSER HERO

20+ Sekunden, dabei Ball fangen und zurückwerfen oder Augen schließen. 3 Durchgänge.

Warum das gut ist: Auf instabilem Untergrund arbeiten unzählige kleine Muskeln in Füßen, Beinen und Rumpf ununterbrochen mit – Gleichgewichtstraining in seiner effektivsten Form. Davon profitiert jede andere Bewegung, vom Fahrradfahren bis zum Klettergerüst.



Der Sprung-Parcours

AIRTRACK

Die Kreise auf deiner Panduulin-Matte werden zum Spielfeld: Ihr legt gemeinsam eine Sprungfolge fest – beidbeinig in den ersten Kreis, auf einem Bein in den nächsten, halbe Drehung, Panda-Hocke am Ende. Jede Runde eine neue Regel.

KLEINER HERO

Einfache Folgen: beidbeinig springen, in jedem Kreis kurz stoppen. Farben oder Kreise laut ansagen.

GROSSER HERO

Einbeinsprünge, Drehungen, rückwärts – und auf Zeit: Wer schafft den Parcours am flüssigsten (nicht am schnellsten – Kontrolle zählt)?

Warum das gut ist: Hier kommen gleich drei Hero-Kräfte zusammen: Sprungkraft, Gleichgewicht bei jeder Zwischenlandung und Bewegungsplanung („Was kommt als Nächstes?“). Und weil dein Kind die Parcours-Regeln miterfindet, trainiert es freiwillig immer weiter.

Hero-Tipp: Erst Kontrolle, dann Kunststücke

Radschlag, Handstand und Co. sind großartige Ziele – aber sie bauen auf genau den Grundlagen auf, die ihr hier trainiert: sicher landen, rollen, balancieren. Wer diese drei beherrscht, lernt jedes Kunststück schneller und sicherer. Die Reihenfolge ist der Trick.

KAPITEL 7

Hero-Kräfte ohne Gerät

Wohnzimmer, Garten, Oma's Flur, Urlaub – diese Übungen funktionieren überall und sofort. Sie sind das gemeinsame Fundament jeder Hero-Session.



Die Tier-Parade

OHNE GERÄT

Quer durchs Zimmer in drei Tier-Gängen: **Bärengang** (auf Händen und Füßen, Po hoch), **Krabbenlauf** (Bauch nach oben, rückwärts auf Händen und Füßen), **Froschsprung** (aus der tiefen Hocke weit nach vorn springen).

KLEINER HERO

Jedes Tier einmal quer durchs Zimmer, mit passenden Tiergeräuschen (Pflicht!).

GROSSER HERO

Staffel auf Zeit: alle drei Tiere hintereinander, 3 Durchgänge, letzte Runde rückwärts.

Warum das gut ist: Tiergänge sind Ganzkörper-Kraft in Spielform: Sie stärken Arme, Schultern und Rumpf – genau die Stützkraft, die Kinder auch für Handstand und Klettergerüst brauchen.



Der Flamingo-Meister

OHNE GERÄT

Einbeinstand-Duell zwischen dir und deinem Kind: Wer steht länger auf einem Bein? Steigerungen Runde für Runde: Arme verschränken, Augen schließen, das freie Bein malt Kreise in die Luft, dabei bis 20 zählen.

KLEINER HERO

Freies Balancieren mit Armen, kleine Wettkämpfe gegen Mama oder Papa.

GROSSER HERO

Augen zu, Zusatzaufgaben (zählen, buchstabieren) – Multitasking auf einem Bein.

Warum das gut ist: Gleichgewicht lässt sich trainieren wie ein Muskel – und Fortschritte kommen schnell. Kaum eine Übung gibt Kindern so zuverlässig das Gefühl: „Letzte Woche 5 Sekunden, heute schon 15!“



Die Schatten-Verfolgung

OHNE GERÄT

Du bewegst dich langsam durch den Raum – gehen, ducken, seitwärts, hüpfen – und dein Kind ist dein Schatten: Es macht jede Bewegung zeitgleich nach. Dann Rollentausch: Jetzt führt dein Kind, du bist der Schatten.

BONUS

Die Panda-Olympiade · Familien-Challenge

Einmal im Monat wird aus der Hero-Session ein Familien-Event: die Panda-Olympiade. Alle machen mit – Kinder, Eltern, gerne auch Besuch. Fünf Stationen, jede Station gibt Punkte, aber der wahre Sieger ist, wer am meisten lacht.

Station	Aufgabe	Punkte gibt's für ...
1 • Kraft	10 Schläge auf den Boxsack (oder Schattenboxen)	die sauberste Technik
2 • Balance	Flamingo-Stand, alle gleichzeitig	wer zuletzt wackelt
3 • Sprung	5 Sprünge mit Panda-Landung (Airtrack oder Rasen)	die leiseste Landung
4 • Tempo	Tier-Parade als Staffel	das lustigste Tier
5 • Kopf	Panda-Kombi: Bewegungsfolge merken	die längste Folge

Warum das gut ist: Kinder übernehmen die Haltung ihrer Eltern zur Bewegung – nicht ihre Worte. Eine Familie, die gemeinsam trainiert und dabei lacht, vermittelt die stärkste Botschaft von allen: Bewegung gehört bei uns dazu, und sie macht Freude.

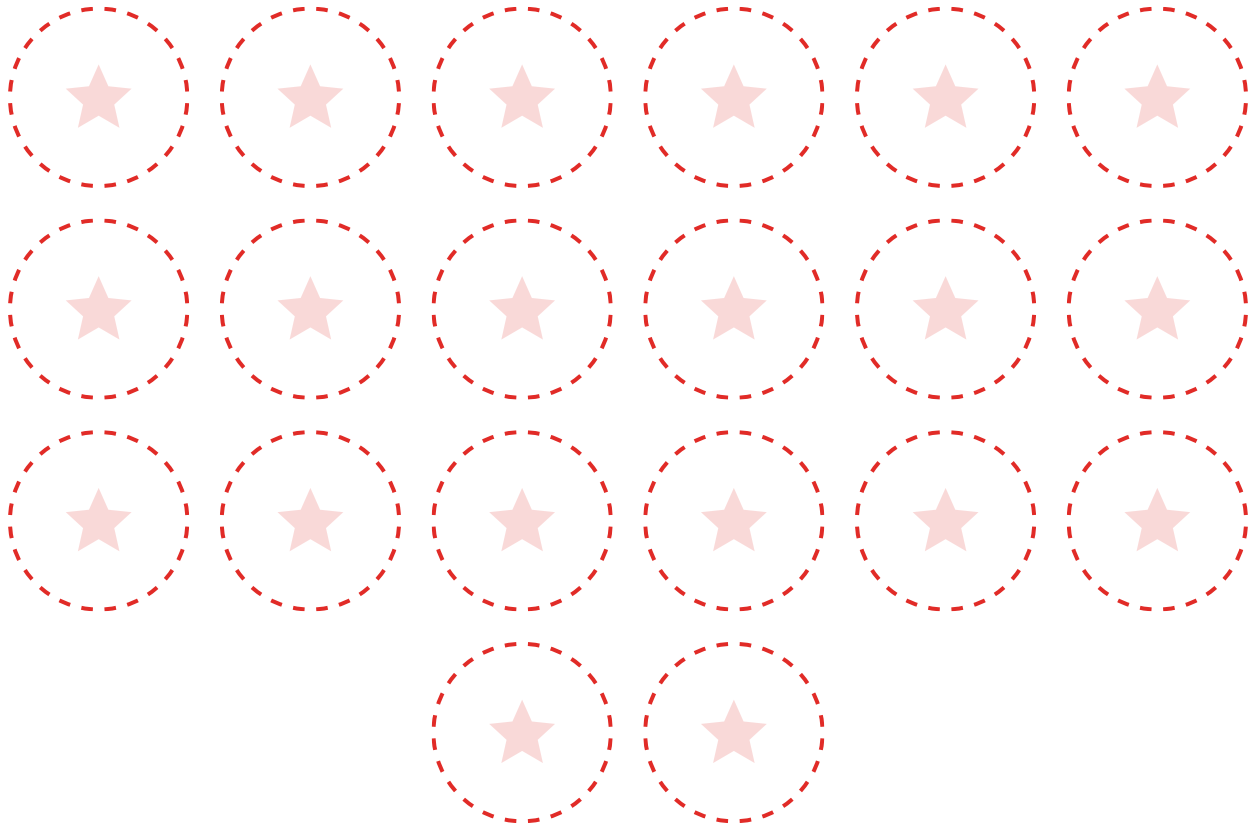
Hero-Tipp: Die Siegerehrung

Am Ende bekommt jeder eine „Medaille“ – ein Amt für die Woche: Aufwärm-Ansager, Parcours-Baumeister, Punkte-Richter. Kinder lieben Titel mehr als Preise. Und die Olympiade zählt natürlich als volle Session im Hero-Pass!

Dein Hero-Pass

Jede Hero-Session zählt: Nach jedem Training darf dein Kind einen Stern ausmalen. **20 Sterne = Hero-Status erreicht.** Egal ob mit Boxsack, Airtrack oder im Wohnzimmer – jede Session ist ein Stern wert.

HERO-PASS VON



Tipp: Diese Seite ausdrucken und an den Kühlschrank hängen – da, wo der Fortschritt jeden Tag sichtbar ist.

Pass voll? Dann haben wir eine Überraschung.

Schick uns ein Foto des vollen Hero-Passes an hero@panduulin.de – ganz privat, nichts muss öffentlich gepostet werden. Echte Heroes verdienen eine echte Belohnung.

KAPITEL 9

Sicherheit & Hinweise für Eltern

Damit das Hero-Training das bleibt, was es sein soll – Freude an Bewegung – hier die wichtigsten Rahmenbedingungen auf einen Blick:

- **Aufsicht:** Kinder trainieren mit den Panduulin-Produkten unter Aufsicht eines Erwachsenen – besonders bei Sprung- und Rollübungen.
- **Platz schaffen:** Rund um Boxsack und Matte mindestens einen Meter Freiraum – keine Möbelkanten, kein Spielzeug am Boden, keine harten Gegenstände in Fallrichtung.
- **Ausrüstung:** Am Boxsack immer mit Handschuhen trainieren. Auf der Matte barfuß oder mit rutschfesten Socken – nie mit Straßenschuhen.
- **Aufbau nach Anleitung:** Boxsack standsicher befüllen und die Höhe passend zur Körpergröße einstellen. Matte mit dem empfohlenen Druck aufpumpen und Erweiterungen vollständig verbinden.
- **Pausen ernst nehmen:** Wenn dein Kind müde wird, sinkt die Kontrolle. Lieber die Session beenden – der nächste Stern wartet morgen.
- **Kein Druck, kein Zwang:** Schlechter Tag? Dann eben nur das Aufwärm-Ritual und eine Lieblingsübung. Regelmäßigkeit entsteht durch Freude, nicht durch Pflicht.
- **Gesundheit:** Bei bestehenden Erkrankungen, Verletzungen oder Unsicherheiten zur körperlichen Belastbarkeit bitte vorab ärztlich abklären, welche Übungen geeignet sind. Dieser Guide ist ein Bewegungsangebot – er ersetzt keine ärztliche oder therapeutische Beratung.

Die goldene Regel: Kontrolle vor Tempo, Technik vor Kraft, Spaß vor allem.

Wer so trainiert, trainiert automatisch sicher – und bleibt jahrelang dabei.

Häufige Eltern-Fragen

Ab welchem Alter? Die Übungen im Level „Kleiner Hero“ sind ab etwa 5 Jahren gedacht. Jünger geht mit viel Begleitung und im Spieltempo – du kennst dein Kind am besten.

Wie oft pro Woche? 2–3 kurze Sessions sind ideal. Mehr geht natürlich, wenn dein Kind von selbst möchte – die beste Häufigkeit ist die, die Freude macht.

Mein Kind will nur eine einzige Übung machen – ist das okay? Absolut. Lieblingsübungen sind Türöffner. Die Vielfalt kommt mit der Zeit von ganz allein – spätestens, wenn der Hero-Pass neue Sterne braucht.



Jede Bewegung zählt. Jeder Stern macht stärker.

Panduulin entwickelt Bewegungsprodukte, die Kinder und Jugendliche stark und selbstbewusst machen – und die dank **GrowFit** jahrelang mitwachsen.
Entwickelt von einer Physiotherapeutin und Kampfsport-Expertin.

Mehr Hero-Wissen?

Übungsvideos, neue Bewegungsideen und alles rund um deine Panduulin-
Produkte findest du auf **panduulin.de**

PANDUULIN

Für kleine und große Heroes – und die Eltern, die an sie glauben.