

## Trimm-Dich-Hausaufgaben:

1. Woche (ca. 20 Minuten)



**Erwärmung 1: Schwunggymnastik**  
Suche dir einen Baum oder eine Hauswand und beginne vor dem Laufen mit leichter Schwunggymnastik. Als erstes stellst du dich mit dem Blick zu Wand, hältst dich an der Wand fest und schwingst mit dem rechten Bein vor deinem Körper 10-mal von rechts nach links; dann mit dem linken Bein. Anschließend stellst du dich seitlich zur Wand und schwingst dein Bein nach vorne und nach hinten. Jede Seite 10-mal.



**Erwärmung 2: ABC-Lauf**  
Um etwas ins Laufen zu kommen, suche dir zwei Bäume o.Ä., welche etwa in einem Abstand von 10 m stehen. Beginne langsam zwischen den Bäumen hin und her zu laufen und setze Lauf-ABC Übungen ein wie z.B. Skippings, Kniehebelauf oder Hopsler-Läufe.



**Challenge 1: Entdecker Lauf**  
Jetzt aber los. Laufe insgesamt 7 min. und zähle dabei, wie viele Fahrräder du sehen kannst. Bei jedem Fahrrad, welches du entdeckst, bleibst du stehen und machst drei Hampelmänner.  
Achtung: Verliere beim Suchen der Fahrräder nicht den Überblick im Verkehr.



**Challenge 2: Wandsitzen**  
Verschnaufe kurz nach deiner ersten Challenge und atme tief ein und aus. Dabei kannst du dir zur Unterstützung einen Baum suchen, indem du dich an den Baum stemmst.  
Mache einen Wandsitz an einer Hauswand, einer Mauer oder einem Baum und zähle dabei langsam bis 30.



**Challenge 3: Intervalllauf**  
Laufe nun 3 Minuten weiter und wechsle alle 30 Sekunden deine Geschwindigkeit von schnell zu langsam; 30 Sek. schnell, 30 Sek. langsam, 30 Sek. schnell... bis 3 Minuten vorbei sind.



**Cool-Down:**  
Fast geschafft: Mache zum Cool-Down noch 1 Minute kleine Hopsler-Läufe und bleibe zwischendurch stehen um deinen ganzen Körper einmal von Kopf bis Fuß auszuschütteln.

