

Trimm-Dich-Hausaufgaben:

2. Woche (ca. 20 Minuten)



Erwärmung 1: Gleichgewicht

Zu Beginn benötigst du einen handlichen Stein oder einen kleinen Stock. Wenn du diesen gefunden hast, stellst du dich auf ein Bein. Anschließend kreist du den Stein oder Stock um deinen Körper, ohne das Bein abzusetzen. Dies wiederholst du 5-10-mal.



Erwärmung 2: Springen

Suche dir einen langen Stock, über den du drüber hüpfen kannst (oder alternativ einen Schal oder ähnliches). Stelle dich nun hinter den Stock und versuche 30 Sekunden lang vor und zurück über den Stock zu springen.



Challenge 1: Laufen & Kreisen

Auf die Plätze, fertig, los! Laufe nun 7 Minuten lang und halte Ausschau nach Bänken oder großen Steinen. Jedes Mal, wenn du eine siehst, umkreist du sie zweimal und läufst dann weiter.



Challenge 2: Laufen & Pause

Laufe so lange eine Strecke weiter, bis du eine Bank gefunden hast. Dort stützt du dich mit den Händen gegen die Bank und versuchst gegen die Bank zu laufen, stelle dir vor du schiebst die Bank von dir weg. Zähle dabei langsam bis 30.



Challenge 3: Würfel Workout

Würfel dein Workout: die geworfene Zahl entspricht einer Übung, würfle insgesamt 5-mal.
1: Hampelmann, 2: Kniebeuge, 3: Kniehebelauf, 4: Liegestütz,
5: Sit-ups, 6: Anfersen. Jede Übung wiederholst du 5-mal.



Cool-Down:

Fast geschafft: zum Schluss machst du noch einen kurzen, Hopser-Lauf, bei dem du dich so hoch wie möglich abdrückst. Anschließend applaudierst dir selbst, dass du die 2-Wochen Hausaufgaben erfolgreich gemeistert hast!

