

## Trimm-Dich-Hausaufgaben:

## 3. Woche (ca. 20 Minuten)



### Erwärmung 1: Gleichgewicht halten

Suche dir eine geeignete freie Stelle. Dort stellst du dich auf ein Bein und bleibst 30 Sekunden lang stehen, wechsle nach 20 Sekunden Pause das Bein. Nach einer kurzen Pause, stellst du dich wieder auf ein Bein, springe jetzt 3-mal auf der Stelle und bleibe stehen, halte die Balance 30 Sekunden, wechsle anschließend das Bein und führe die Übung erneut durch.



### Erwärmung 2: Seitgalopp

Jetzt startest du mit dem Seitgalopp: zähle dabei bis 10, und führe den Seitgalopp auf dem Rückweg ebenfalls aus. Schau auf dem Rückweg zur gleichen Seite. Zum Lockerwerden kannst du nun deine Beine einmal ausschütteln und im Anschluss deine Fußgelenke 5-mal kreisen lassen.



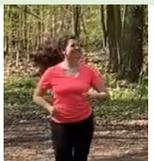
### Challenge 1: Laufen & Denken

Jetzt geht's los! Laufe 5 min am Stück. In deinem Kopf zählst du alle Tiere auf, die dir auf deiner Laufstrecke begegnen könnten.



### Challenge 2: Stretching

Mache eine kurze Pause und führe dabei verschiedene Dehnübungen aus. Stelle deine Beine soweit es geht auseinander und bewege deine Hände immer abwechselnd vom linken Fuß zum rechten Fuß. Versuche jetzt, dich über 30 Sekunden lang gerade hinzustellen und mit den Händen an deine Füße zu kommen, deine Beine bleiben dabei durchgestreckt.



### Challenge 3: Laufen & Lächeln

Laufe nun weitere 4 Minuten. Achte auf deine Umgebung und beobachte, wie viele andere Läufer oder Spaziergänger dir entgegentreffen. Wenn du dich traust, dann lächle oder wink jedem, dem du begegnest zu und verschönere ihnen den Tag.



### Cool-Down: Halten und Schütteln

Zum Abschluss suchst du dir wieder ein ruhiges Plätzchen. Du führst deine Hände hinter dem Rücken zusammen und hältst diese Position für 10 Sekunden. Als letztes streckst du dich und führst dabei die Arme nach oben. Nach ein paar Sekunden halten, wieder nach unten fallen lassen und ausschütteln.



