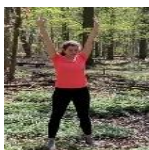


Trimm-Dich-Hausaufgaben:

4. Woche (ca. 20 Minuten)



Erwärmung 1: Armkreisen & Hampelmänner im Wechsel

Such dir eine freie Fläche und führe einige Gymnastikübungen aus, bevor es ans Laufen geht, um den Kreislauf in Schwung zu bringen. Starte mit Arm- und Rumpfkreisen und mache anschließend 10 Hampelmänner.



Erwärmung 2: Tippeln auf der Stelle & Kniehebeläufe

Fang langsam an auf der Stelle zu tippeln, nach 20 Sekunden steigere gleichmäßig deine Geschwindigkeit und werde immer schneller bis du nach 30 Sekunden deine Aufwärmung abgeschlossen hast.



Challenge 1: Laufen & Springen



Nun aber los. Laufe insgesamt 5 min. und springe dabei über insgesamt 5 verschiedene (kleinere) Gegenstände wie Äste oder Steine. Achtung: Es sollen keine gefährlichen Sprünge werden! Wähle ausschließlich kleinere Hindernisse.



Challenge 2: Liegestütze an einer Bank



Verschnaufe kurz nach deiner ersten Challenge und atme tief ein und aus. Dabei führst du die Arme beim Einatmen nach oben, beim Ausatmen nach unten. Anschließend erfolgen insgesamt 5 Liegestütze an einer Bank oder an einer ähnlichen festen Konstruktion.



Challenge 3: Laufen & Berühren



Laufe weitere 5 min. und berühre dabei insgesamt 10 Schilder mit dem Fuß. Dabei sollte natürlich zwingend die Straßenverkehrsordnung eingehalten werden.



Cool-Down: Balance



Suche dir einen Stock mittlerer Größe und versuche ihn auf zwei Fingern so lange wie du kannst zu balancieren.

