

Aufgabe 2)

Wourkout Your Name - Trainiere deinen Namen

- a) Suche die Buchstaben heraus, die deinen Namen ergeben.
(Beispiel: **KAI**)
- b) Schau dir die Übung an, die sich hinter den Buchstaben deines Namens verstecken.
(Beispiel: **KAI**
K 30x Hampelmann
A 10x Kniebeuge
I 10 Sekunden so schnell du kannst auf der Stelle laufen
- c) Wiederhole die Übung so lange, wie sie dort angegeben wird.
- d) Wenn du nicht mehr kannst, mache eine Pause.
- e) Trinke, wenn möglich, erst am Ende deines Trainings.
- f) Wenn du die anderen Übungen gerne kennenlernen möchtest, überlege dir andere Namen, Tiernamen, Namen aus deiner Familie...
- g) Los geht's!

A	Auf und ab: Springe 10x auf und ab
B	Hampelmänner: Mache 20 Hampelmänner
C	Auf einem Bein: Hüpfe 10x auf dem linken Bein
D	Jogging: Laufe 20 Sekunden auf der Stelle (so schnell, du kannst)

E	<p>Balance: Bleibe für 10 Sekunden auf dem rechten Bein stehen (schließe die Augen, wenn du magst)</p>
F	<p>Superman: Lege dich in Bauchlage auf den Boden, strecke Arme und Beine aus und hebe sie vom Boden aus für 15 Sekunden an</p>
G	<p>Wandsitz: Stelle dich an eine freie Wand und setze dich auf einen imaginären Stuhl. Halte für 10 Sekunden</p>
H	<p>Liegestütz: Mache 10 Liegestütze</p>
I	<p>Bärenwalk: Laufe 30 Sekunden auf allen Vieren. Nur die Hände und Füße berühren den Boden</p>
J	<p>Boxen: Laufe 30 Sekunden auf der Stelle und boxe dabei in die Luft</p>
K	<p>Balance: Bleibe für 10 Sekunden auf dem linken Bein stehen (schließe die Augen, wenn du magst)</p>
L	<p>Kniebeuge: Mache 20 Kniebeugen</p>
M	<p>Froschsprung: Springe 10x wie ein Frosch auf und ab</p>

N	<p>Auf einem Bein: Hüpfe 10x auf dem linken Bein</p>
O	<p>Jogging: Laufe 2x durch jeden der Räume, die du zuhause findest</p>
P	<p>Balancieren: Suche dir eine gerade Linie auf dem Boden (Fliesenfuge, Teppichkante) und versuche für 30 Sekunden auf der Linie vorwärts und rückwärts zu gehen (schließe die Augen, wenn du magst)</p>
Q	<p>Raupe Nimmersatt: Lege dich auf den Bauch und versuche ohne der Hilfe deiner Arme für 20 Sekunden vorwärts zu kommen</p>
R	<p>Hopserlauf: Laufe im Hopserlauf durch jeden der Räume, die du zuhause findest</p>
S	<p>Spinnenwalk: Laufe 30 Sekunden lang, wie eine Spinne auf allen Vieren. Tipp: Der Rücken zeigt zum Boden</p>
T	<p>Schneidersitz: Setze dich auf den Boden. Stehe 10x aus dem Schneidersitz auf und setze dich wieder hin</p>
U	<p>Zehenstand: Laufe auf Zehenspitzen 3x 5 Schritte vor und zurück</p>

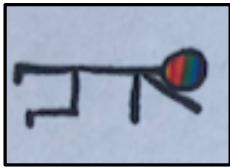
<p style="text-align: center;">V</p>	<p style="text-align: center;">Wackelkissen: Setze dich auf einen wackeligen Untergrund (Kissen, Matte), hebe Füße und Hände vom Boden ab und halte für 30 Sekunden</p>
<p style="text-align: center;">W</p>	<p style="text-align: center;">3-Sprung: Springe ohne Armschwung 3 Sprünge vor und zurück und wieder das 3x</p>
<p style="text-align: center;">X</p>	<p style="text-align: center;">Drehwurm: Drehe dich 5x im Kreis</p>
<p style="text-align: center;">Y</p>	<p style="text-align: center;">Armkreisen: Kreise beide Arme 10 vorwärts, danach rückwärts (Schaffst du es, gleichzeitig einen Arm nach vor und einen Arm nach hinten kreisen zu lassen)</p>
<p style="text-align: center;">Z</p>	<p style="text-align: center;">Seilsprung: Springe 30x mit einem imaginären Seil</p>

Aufgabe 3)

Kartenspiel

- Nimm dir ein Kartenspiel und mische alle Karten gut durch.
- Schau dir die Übungen an, die sich hinter den Symbolen der Karten verstecken. Die Zahl auf den Karten gibt dir an, wie viele Wiederholungen du jeweils machen solltest.

♦ „Pfortenstrecken“



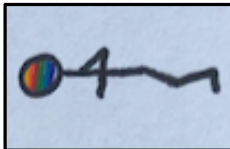
Diagonales Wegstrecken von Arm und Bein (siehe Bild). Jeweils im Seitenwechsel.

♣ „Käferschaukel“



Du liegst wie ein Maikäfer auf dem Rücken (siehe Bild). Versuche dich durch wippen im Kreis zu drehen. Wechsel die Richtung.

♥ „Die Cobra“



Du liegst in Bauchlage. Die Arme neben der Brust (siehe Bild). Drücke deinen Oberkörper mit den Armen hoch. Versuch die Hüfte am Boden zu halten.

♠ „Stepper“



Suche dir einen „Stepper“ (Hocker o.ä.) und stelle dich davor. Springe abwechselnd mit den Füßen auf den Stepper.

- Ziehe nun eine Karte aus dem Kartenspiel. Welche Karte hast du gezogen?
Beispiel: Kreuz 8 (Führe 8x die „Löwenschaukel“ durch)
- Wenn du nicht mehr kannst, mache eine Pause.
- Trinke, wenn möglich, erst am Ende deines Trainings.
- Tipp: Lass deine Eltern oder Geschwister Karten für dich ziehen!
- Los geht's!