

**Diese Übungen bringen dich
in Top-Form!**



Draussen trainieren tut doppelt gut. Die frische Luft wirkt wahre Wunde.
Sie belebt und gibt Motivation.

Warm-up

Wir beginnen mit der Aufwärmübung mit dem elastischen Band.

Den Schachtelsprint kannst du drinnen und draussen machen. Schau aus dem Fenster in den Himmel und entscheide selber, wann du drinnen oder draussen trainieren möchtest.



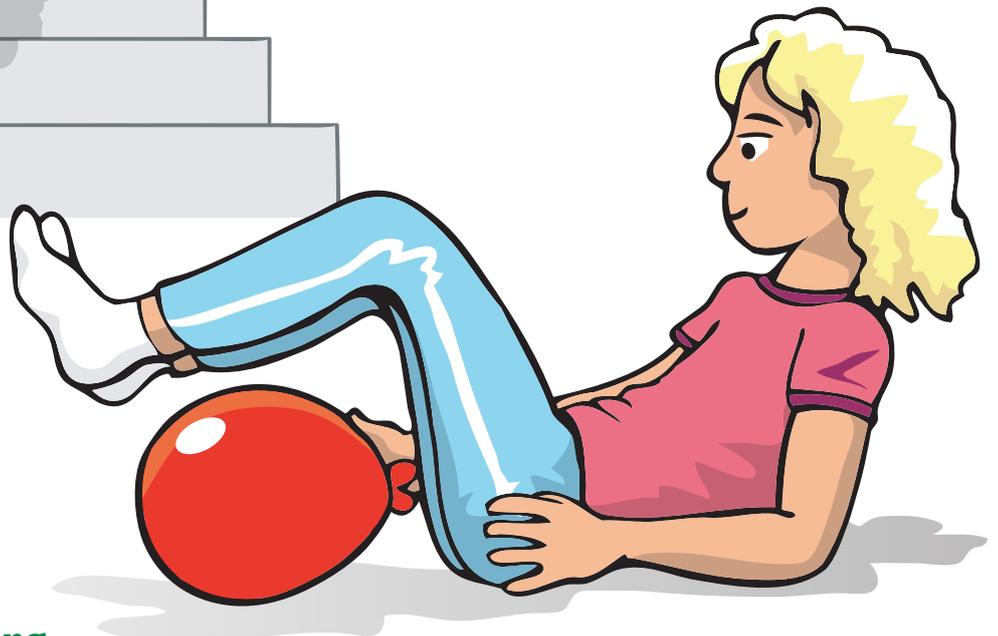
Schachtelsprint

Für den Schachtelsprint brauchst du nur drei verschieden grosse Schachteln. Stecke dir eine Laufstrecke ab und platziere die Schachteln in regelmässigen Abständen.

Welche ist deine Bestzeit ohne eine Schachtel zu berühren?
Versuche sie zu toppen!

Treppen-Trophy

Renne eine Treppe rauf und runter. Ob vorwärts, rückwärts, auf einem Bein oder auf allen Vieren – Hauptsache es macht Spass. Wiederhole die Übung bis du schön aufgewärmt bist.



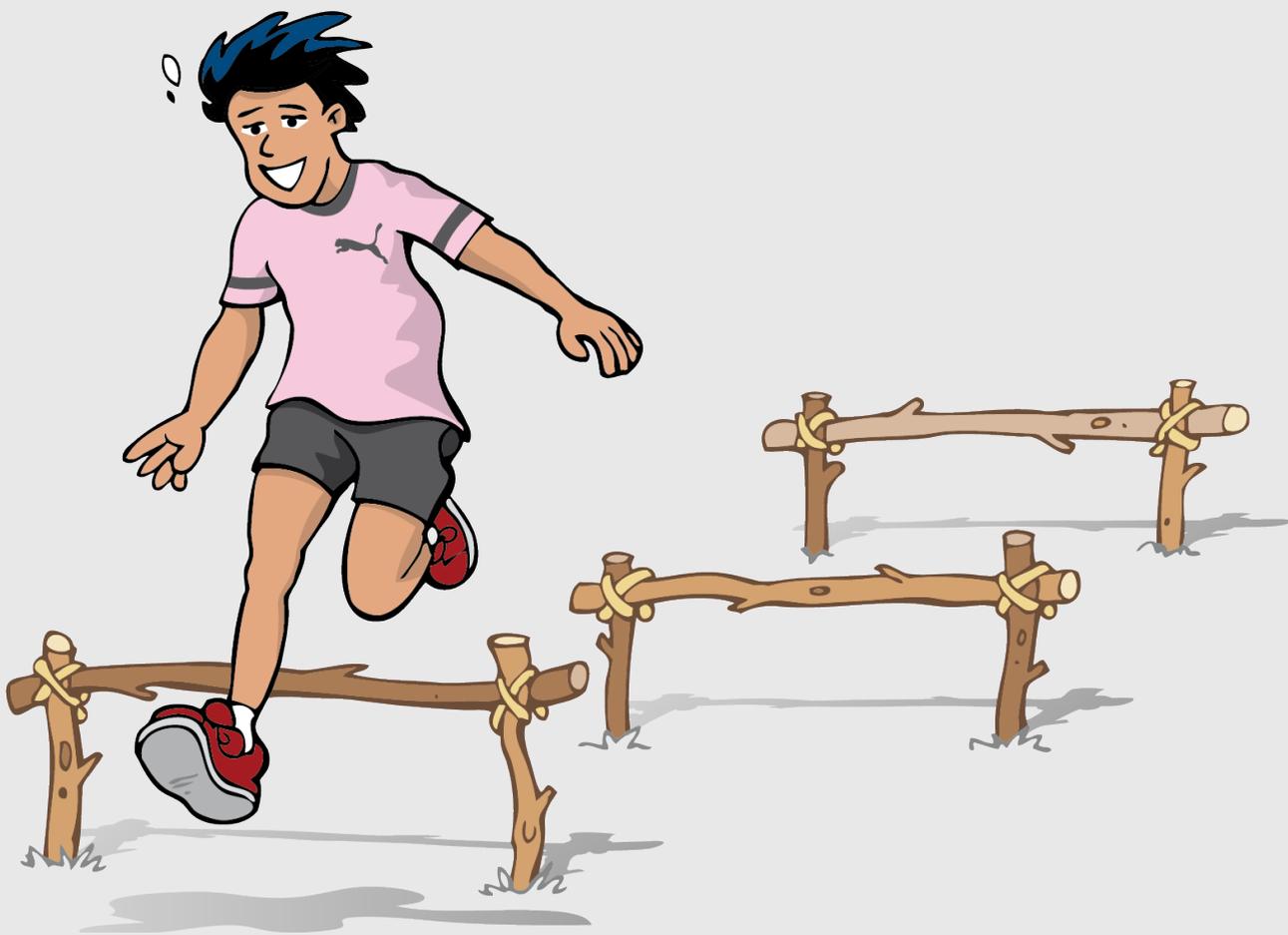
Luftballon-Bauchtraining

Mit dem Luftballon trainierst du deine Bauchmuskeln. Damit die Übung nicht zu einfach ist, lässt du den Ball zwischendurch zehn Mal um deine angewinkelten Beine kreisen und machst mehr Wiederholungen.

Warm-up

Mach die üblichen Übungen, baue aber noch ein paar Hampelmann-Bewegungen mit ein.

Heute geht es nach draussen zum Hürdenlauf. Damit trainierst du Sprungkraft, Koordinationsfähigkeit, Schnelligkeit und Kraft.



Outdoor-Hürdenlauf

Einen Hürdenlauf hast du dir schnell selber zusammengebaut. Du kannst das Sammeln der Äste in das Training miteinbauen, indem du immer im Laufschrift bist, das geht auch an Ort und Stelle.

Warm-up

Die Übung kennst du unterdessen gut. Wiederhole sie mindestens 15 Mal.

Heute arbeiten wir an deiner Wurftechnik.

Zielwurf

Jetzt geht's an die Schränke! Zuerst holst du dir mehrere Paare Socken. Dann räumst du die Pfannen aus der Küche und platzierst sie am Boden als Zielfelder. Du wirst schnell merken, in welchem Abstand du zu den Pfannen stehen musst, damit du die Socken hinein triffst. Übe so lange, bis du die Socken in die Pfannen triffst.



Zusammen macht das Trainieren noch mehr Spass. Wenn niemand anders da ist, kannst du diese Übungen jedoch auch alleine machen.



Limbo

Mit einer Schnur, die du an den Türrahmen klebst und immer wieder tiefer hängst, funktioniert diese Übung gut auch alleine.



Luftballon-Pingpong

Spiel den Ballon gegen eine Wand. Wechsle dabei deine starke und deine schwache Hand ab.

Die ganze Familie an den Start:
Achtung – fertig – los!



Tischdeck-Stafettenlauf

Deckt den Tisch so schnell ihr könnt! Je mehr dabei mitmachen, umso besser! Aber aufpassen, dass nichts zu Boden fällt, sonst müsst ihr wieder von vorne anfangen!



Der letzte Tag ist Spieltag

Nach so vielen Aktivitäten einfach einen Tag ausruhen – geht das? Und ob das geht! Am besten mit einem Spiel wie „Eile mit Weile“, das jeder kennt und bei dem jeder mitspielen kann. Für sehr bewegte Familien und Freunde haben wir in unserem Downloadbereich eine aktive Version dieses Spiels bereit.