




## TIERISCH FIT-WORKOUT - MAXI

Diese Woche wird es tierisch anstrengend. Trainiere draußen bei einer kleinen Joggingrunde mit unseren Übungen aus der Tierwelt.

Auf unserem **Videokanal** findest Du noch weitere Workouts für den sportlichen Alltag. Schau mal rein und probiere einfach das ein oder andere Workout aus.

**Viel Spaß dabei!**

Bild	Übung
<p>Führe alle Übungen mindestens 2 Mal durch.</p>	
	<p><b>Übermütiger Gepard</b>            Lege einen kleinen Sprint ein. Definiere ein Ziel und sprinte volle Power bis über die Ziellinie hinaus.  <b>Länge: ca. 60 m</b></p>
	<p><b>Hungriger Flamingo</b>            Jetzt wird es wackelig. Springe auf einem Bein zwei kleine Sprünge nach vorne und berühre dann mit Deiner Hand vor Dir den Boden.  <b>Wechsle nach 15 Wiederholungen auf das andere Bein.</b></p>
	<p><b>Schwebender Adler</b>            Stelle Dich hüftbreit auf und breite Deine Arme zu Seite aus. Führe nun <b>kleine Aufwärtsbewegungen</b> mit Deinen Armen durch. Im Anschluss wechselst Du auf <b>kleine kreisende Bewegungen nach hinten</b>, danach <b>kleine kreisende Bewegungen nach vorne</b>.  <b>Führe jede Übung ca. 20 Sekunden durch.</b></p>
	<p><b>Festsitzender Krebs</b>            Gehe in den <b>Krebsstand</b> und schiebe Deinen Po in kleinen Bewegungen <b>15 Mal nach oben. Halte</b> danach diese Position für <b>ca. 20 Sekunden</b>.            Lass dabei den Po nicht absinken!</p>
	
	<p><b>Super-Frosch</b>            Springe aus der Froschposition <b>15 Mal</b> so weit Du kannst. Vergiss dabei nicht Deine Arme mitzunehmen!</p>

Bild	Übung
	<p><b>Tanzender Gecko</b>          Stelle Dich hüftbreit auf und nimm die Hände zum Kopf. Hebe nun ein angewinkeltes Bein seitlich an und berühre mit dem Knie Deinen Ellbogen.  <b>Führe auf jeder Seite 15 Wiederholungen durch.</b></p>
	<p><b>Boxendes Känguru</b>          Lauf locker auf der Stelle und boxe mit Deinen Armen abwechselnd zur Seite und nach vorne. Halte dabei Deinen Körper in Spannung und führe die Schläge gerade aus.  <b>Dauer: ca. 30 Sekunden</b></p>
	<p><b>Ballett-Gorilla</b>          Stell Deine Beine breiter als hüftbreit auseinander, die Fußspitzen sind leicht nach außen gedreht. Gehe nun so tief wie möglich in die Knie, spanne den Bauch an, der Rücken bleibt gerade. Die Knie sollten nicht über die Zehenspitzen gehen. Halte nun diese Position und hebe abwechselnd Deine Fersen an.  <b>Führe 15 Wiederholungen pro Fuß durch.</b></p>

Führe die Dehnübungen zwei Mal am Ende Deiner Joggingrunde durch.

Bild	Übung
	<p><b>Müde Fledermaus</b>          Lasse einen Arm hinter den Kopf fallen und ziehe mit dem anderen Arm den Ellbogen in Richtung Körpermitte, bis eine Dehnung zu spüren ist.  <b>Wechsle nach 20 Sekunden die Seite.</b></p>
	<p><b>Erstarrter Storch</b>          Stelle Dich auf ein Bein, fasse das andere Bein unterhalb des Knöchels und ziehe es zum Körper. Achte darauf, dass die Knie auf gleicher Höhe bleiben.  <b>Wechsle nach 20 Sekunden die Seite.</b></p>
	<p><b>Pickendes Huhn</b>          Stehe hüftbreit und verhake Deine Hände hinter dem Rücken miteinander. Lehne Dich mit gestreckten Beinen so weit Du kannst nach vorne, bringe dabei die Hände nach vorne.  <b>Halte für 20 Sekunden und komm dann langsam wieder hoch.</b></p>
	<p><b>Gierige Giraffe</b>          Stelle Dich ganz auf Deine Zehenspitzen und atme dabei ein. Strecke die Arme so weit wie möglich nach oben. Mach Dich ganz lang und lass dann Deinen Oberkörper beim Ausatmen nach vorne fallen.</p>