

TIERISCH FIT-WORKOUT – MIDI

Diese Woche wird es tierisch anstrengend! Trainiere draußen bei einer kleinen Joggingrunde oder einem Spaziergang 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
Führe alle Übungen mindestens 2 Mal durch.	
	<p>Wildes Pferd Du bist ein Pferd und saust übermütig herum. Wechsle immer wieder von Trapp zum Galopp. Suche Dir Hindernisse, über die Du springen kannst. Galoppiere rückwärts, drehe Dich im Galopp, laufe im Slalom durch einen kleinen Parcours.</p>
	<p>Hungriger Flamingo Jetzt wird es wackelig. Stelle Dich wie der Flamingo auf ein Bein und halte die Balance. Wechsle nach 20 Sekunden auf das andere Bein. Zu einfach? Beuge Deinen Oberkörper vor und strecke das andere Bein nach hinten weg. Halte 20 Sekunden, bevor Du auf das andere Bein wechselst.</p>
	<p>Schwebender Adler Breite Deine Arme aus und fliege in großen und kleinen Kreisen umher. Dabei bewegst Du Deine Arme auf und ab. Kreise Deine Arme auch einmal ganz leicht nach vorne und hinten. Mal fliegst Du schneller, mal langsamer.</p>
	<p>Quirliger Krebs Im Krebsgang läufst Du vorwärts, rückwärts und seitwärts. Hebe dabei den Po schön an. Transportiere als Krebs kleine Gegenstände von einem Ort zum anderen. Mach ein Wettrennen mit Mama, Papa, Schwester oder Bruder.</p>
	<p>Super-Frosch Der Frosch hüpf von Seerose zu Seerose. Gehe tief in die Hocke und hüpf als Frosch 10 Mal so weit Du kannst. Mach einen Familienwettkampf daraus. Wer hüpf am längsten? Wer kommt am weitesten?</p>

Bild	Übung
	<p>Übermütiger Gepard Der Gepard sprintet sehr schnell. Setze Dir ein Ziel (z. B. der nächste Mülleimer, die nächste Laterne, ein großer Baum) und sprinte so schnell wie möglich dorthin.</p>
	<p>Schwankender Gorilla Gehe in die Hocke, setze die Hände seitlich vor Dir auf den Boden. Stütze Dich nun auf die Hände und stemme Deinen Körper zur Seite. Versuche es zu beiden Seiten. Mach mit Deiner Familie ein Gorilla-Wettrennen über die Wiese.</p>
	<p>Verrücktes Känguru Die nächste Strecke wird gehüpft. Führe jeweils 10 Sprünge mit geschlossenen Beinen vorwärts und rückwärts durch. Danach geht es mit jeweils 10 Sprüngen auf einem Bein weiter. (Denke auch an das andere Bein). Zu einfach? Denke Dir verrückte Hüpfmuster aus (z. B. beide, links, rechts, Drehsprung, beide etc.).</p>

Führe die Dehnübungen zwei Mal am Ende Deiner Joggingrunde durch.

Bild	Übung
	<p>Müde Fledermaus Lasse einen Arm hinter den Kopf fallen und ziehe mit dem anderen Arm den Ellbogen in Richtung Körpermitte, bis eine Dehnung zu spüren ist. Wechsle nach 20 Sekunden die Seite.</p>
	<p>Erstarrter Storch 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. Wechsle nach 20 Sekunden die Seite.</p>
	<p>Pickendes Huhn 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. Halte für 20 Sekunden und komm dann langsam wieder hoch.</p>
	<p>Gierige Giraffe 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>