

## TIERISCH FIT-WORKOUT – MINI

Diese Woche wird es tierisch anstrengend! Trainiere draußen bei einem Spaziergang mit unseren Übungen aus der Tierwelt.


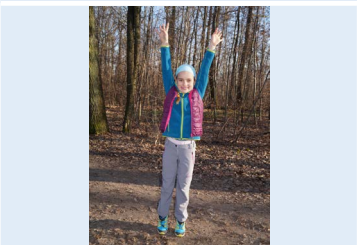
Auf unserem **Videokanal** findest Du noch weitere Workouts für den sportlichen Alltag. Schau mal rein und probiere einfach das ein oder andere Workout aus.

**Viel Spaß dabei!**

Bild	Übung
<p>Führe alle Übungen mindestens 2 Mal durch.</p>	
	<p><b>Wildes Pferd</b>            Du bist ein Pferd und saust übermütig herum. Wechsle immer wieder von Trapp zum Galopp. Suche Dir Hindernisse, über die Du springen kannst. Laufe im Slalom durch einen kleinen Parcours.</p>
	<p><b>Hungriger Flamingo</b>            Jetzt wird es wackelig. Stelle Dich wie der Flamingo auf ein Bein und halte die Balance. Mit Deinen Armen kannst Du die Balance besser halten.  <b>Wechsle nach 20 Sekunden auf das andere Bein.</b></p>
	<p><b>Schwebender Adler</b>            Breite Deine Arme aus und fliege in großen und kleinen Kreisen umher. Dabei bewegst Du Deine Arme auf und ab.  <b>Mal fliegst Du schneller, mal langsamer.</b></p>
	<p><b>Quirliger Krebs</b>            Im Krebsgang läufst Du vorwärts. Hebe dabei den Po schön an. Transportiere als Krebs kleine Gegenstände von einem Ort zum anderen.  <b>Mach ein Wettrennen mit Mama, Papa, Schwester oder Bruder.</b></p>
	<p><b>Super-Frosch</b>            Der Frosch hüpfte von Seerose zu Seerose. Gehe tief in die Hocke und hüpfte als Frosch <b>10 Mal</b> so weit Du kannst. Mach einen Familienwettkampf daraus.  <b>Wer hüpfte am längsten? Wer kommt am weitesten?</b></p>

Bild	Übung
	<p><b>Übermütiger Gepard</b> 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><b>Müdes Faultier</b> Das Faultier läuft ganz langsam! Mache ganz langsame, fließende Bewegungen. <b>Halte die Balance. Gehe so auch einmal rückwärts.</b></p>
	<p><b>Pinguin</b> Watschle wie ein kleiner Pinguin. Mache ein Wettrennen mit Deiner Familie. <b>Wer ist der schnellste Pinguin?</b></p>
	<p><b>Verrücktes Känguru</b> Die nächste Strecke wird gehüpft. Springe mindestens <b>10 Mal vorwärts. Vielleicht sogar schon rückwärts? Hast Du auch schon einmal Drehsprünge probiert?</b></p>

Führe die Dehnübungen zwei Mal am Ende Deiner Runde durch.

Bild	Übung
	<p><b>Übermütiges Äffchen</b> Stell die Beine breiter als hüftbreit auf und schaue durch die Beine hindurch Mama, Papa oder etwas anderes Interessantes an. Deine Beine bleiben dabei gestreckt.</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>