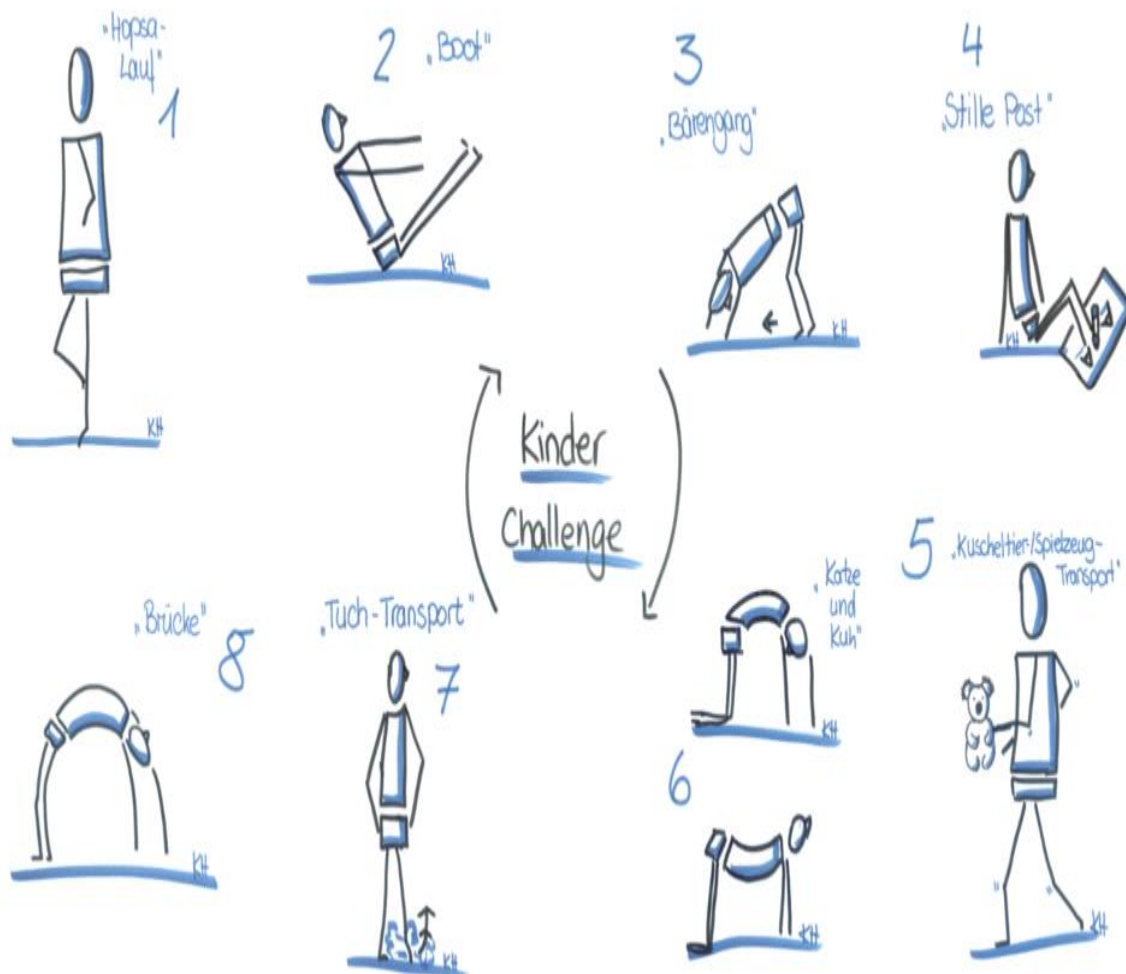


Tag 15



© Bilder und Texte: Kathrin Hellwig-Kampa

Willkommen zu Tag 15!

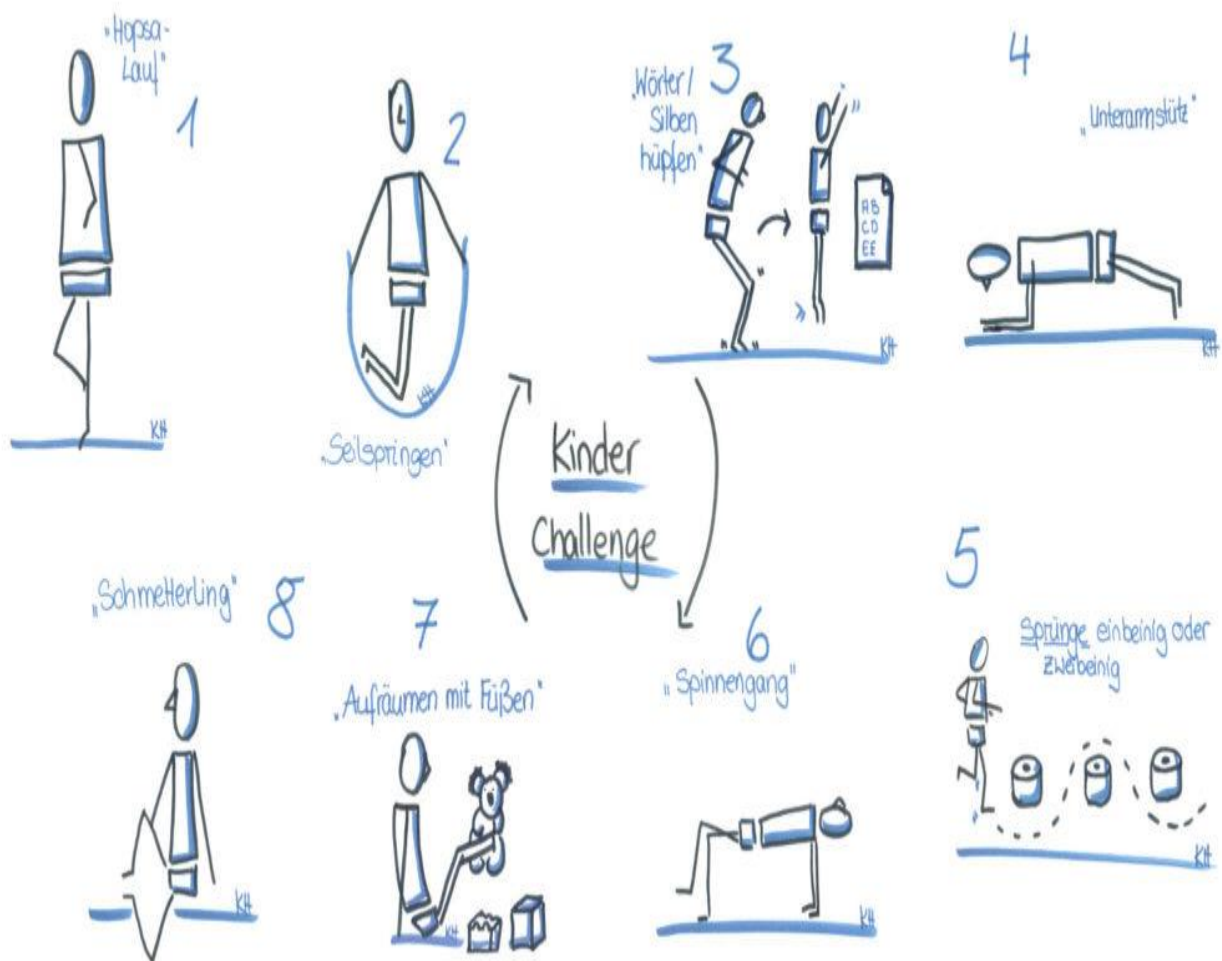
1. **HOPSALAUF:** Hüpf durch Deine Wohnung und berühre in jedem Zimmer etwas. Wiederhole die Runde 5-10x.
2. **BOOT** (15-45 sec): Halte während der Übung Deinen Rücken gerade. Greife in die Kniekehlen Deiner leicht geöffneten Beine. Verlagere Dein Gewicht leicht nach hinten und hebe gleichzeitig die Beine an. Löse nun die Hände von den Kniekehlen und halte die Spannung. Je mehr Du die Beine streckst, desto schwieriger wird die Übung. Wiederhole die Übung 3x mit kurzen Pausen, bevor Du die nächste Übung startest.
3. **BÄRENGANG:** Deine Handflächen und Deine Fußsohlen stehen auf dem Boden. Gehe im Bärengang durch die Wohnung und berühre mit dem der linken Hand 8 runde Gegenstände.
4. **STILLE POST:** Setze Dich auf den Boden und versuche mit Deinem Fuß eine stille Botschaft zu schreiben. Wie geht das am besten? Mit welchem Fuß geht es besser?
5. **KUSCHELTIERTRANSPORT:** Gehe in jedes Zimmer und berühre dort etwas. Schaue, dass Du Deinen Weg so wählst, dass Du nebeneinanderliegende Zimmer nicht nacheinander betrittst, sondern ein anderes Zimmer dazwischen besuchst. Transportiere ein Kuscheltier oder ein Spielzeug in das 1. Zimmer, in der nächsten

Runde von Zimmer 1 zu Zimmer 2, in der nächsten Runde von Zimmer 2 zu Zimmer 3 und so weiter. Wiederhole die Runde 5-10x.

6. **KATZE und KUH** (10-20 Wiederholungen): Gehe in den Vierfüßler Stand und versuche die Position zu finden, in der Deine Wirbelsäule / Dein Rücken eine ganz gerade Linie zeigt. Atme ganz lang aus und mach einen Buckel, wie eine „Katze“. Mit der Einatmung biege Deinen Rücken in die andere Richtung – „Kuh“.
7. **TUCH TRANSPORT**: Versuche mit Deinem Fuß das Tuch zu greifen und es in ein anderes Zimmer zu transportieren. Wie ist das möglich? Versuche es in der nächsten Runde mit dem anderen Fuß.
8. **BRÜCKE** (5x): Lege Dich auf den Rücken, drücke Dich 5x in die Brücke hoch und halte Dich dort für eine Zeit. Wie lange schaffts du es? Zähle die Sekunden.

Wiederhole die Reihenfolge doch noch einmal, vielleicht schaffst du sie auch 4-6Mal.
Ich wünsche Dir viel Freude!

Tag 16

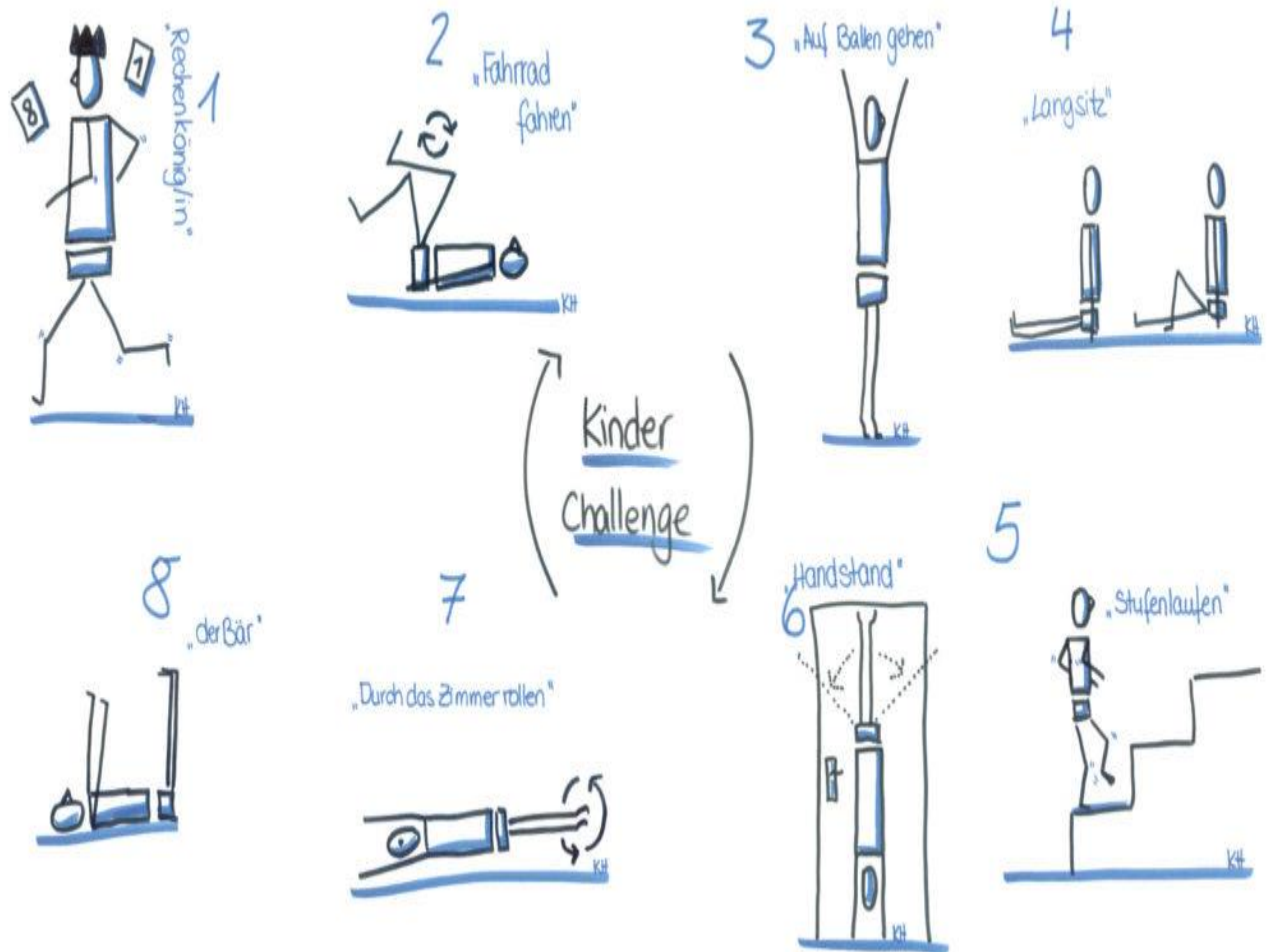


Willkommen zu Tag 16!

1. **HOPSALAUFL**: Hüpfe durch Deine Wohnung und berühre in jedem Zimmer etwas. Wiederhole die Runde 5-10x.
2. **SEILSPRINGEN**: Suche Dir ein Seil. Versuche so oft wie möglich zu springen. Wie viele Sprünge schaffst Du heute?
3. **WÖRTER / SILBEN hüpfen**: Suche Dir ein paar Wörter oder einen Text aus einem Schulbuch. Lies nun den Text laut vor und hüpfe entweder für jedes Wort oder für jede Silbe einmal vorwärts. Vielleicht hast Du Dir Wörter aus dem Text gemerkt. Nenne diese auswendig und hüpfe dazu die Wörter oder Silben.
4. **UNTERARMSTÜTZ** (30 Sekunden bis 2 Minuten): Gehe in den Unterarmstütz. Achte darauf, dass Dein Rücken gerade bleibt und, dass das Becken in einer Linie mit den Schultern und den Beinen gehalten wird.
5. **SPRÜNGE**: Stelle Toilettenpapierrollen oder Flaschen oder was Dir sonst einfällt in einem gewissen Abstand auf den Boden. Hüpfe nun beidbeinig oder einbeinig um Deine Hindernisse. Wie viele Sprünge schaffst Du?
6. **SPINNENGANG**: Du sitzt. Stütze nun die Arme hinter Dir auf und drücke Dein Becken nach oben. Gehe im Spinnengang durch die Wohnung und schaue durch 6 Fenster. Bevor Du zu Deinem Ausgangsplatz zurück gehst. Achte darauf, dass Dein Becken hochgedrückt bleibt.
7. **AUFRÄUMEN** mit den Füßen: Setze Dich auf Deinen Po und räume mit Deinen Füßen Gegenstände in Deinem Zimmer hin und her. Welche Möglichkeiten findest Du heraus?
8. **SCHMETTERLING**: Setze Dich in den Schmetterlingssitz und bewege Deine Knie, wie der Schmetterling seine Flügel. Hast Du in diesem Jahr schon Schmetterlinge gesehen?

Wiederhole die Reihenfolge doch noch einmal, vielleicht schaffst du sie auch 4-6Mal.
Ich wünsche Dir viel Freude!

Tag 17



© Bilder und Texte: Kathrin Hellwig-Kampa

Willkommen zu Tag 17!

Toll, dass Du heute wieder mitmachst! Für heute benötigst Du Zettel, auf denen jeweils eine Zahl zwischen 0 und 9 steht. Hänge diese Zettel kreuz und quer verteilt in der Wohnung auf.

1. **RECHENKÖNIG/IN:** Laufe Durch die Wohnung und löse Rechenaufgaben, die Dir Deine Eltern oder Geschwister nennen. Wie viele richtige Aufgaben kannst du lösen? Ab Runde 3 wird Dir eine Rechenaufgabe genannt. Wenn Du das Ergebnis weißt lauf so schnell es geht in die Zimmer, in denen die jeweiligen Zahlen hängen (z.B. $8 \times 9 = 72$, Wohnzimmer Zahl 7, Schlafzimmer Zahl 2).
2. **FAHRRAD FAHREN:** Lege Dich auf den Rücken und bewege Deine Beine wie beim Fahrradfahren. Überlege eine Strecke, die Du fahren könntest. Bergab geht es meist ganz leicht und schnell, bergauf ist das Treten oft langsam und schwierig.
3. **AUF DEN BALLEN GEHEN:** Hebe Deine Fersen hoch und gehe auf den Ballen eine Runde durch alle Zimmer Deiner Wohnung. Die Arme sind weit nach oben gestreckt.
4. **LANGSITZ** (12-15 Wiederholungen): Setze Dich mit gestreckten Beinen und einem geraden Rücken auf den Boden oder auf eine Matte. Ziehe nun im Wechsel ein Bein ganz dicht an den Körper, ohne den Rücken dabei zu beugen oder krumm zu machen. Du kannst auch beide Beine heranziehen.
5. **STUFENLAUFEN:** Laufe die Stufen hinauf und laufe auf jeder Stufe 10x, bevor Du die nächste Stufe betrittst. Wie lange läufst Du?

6. **HANDSTAND** an der geschlossenen Tür: Mache einen Handstand an der Tür und spüre, dass Deine Arme und Deine Beine lang gestreckt sind und Dein Becken gerade nach vorne zeigt. Wenn Du sicher stehen kannst, versuch Deine Beine seitlich zu öffnen und zu schließen.
7. Durch das Zimmer **ROLLEN**: Lege Dich auf den Boden und strecke Dich lang aus. Versuche seitwärts (über die Längsachse) durch das Zimmer zu rollen, ohne dabei etwas zu berühren. Wie ist es eventuell in einem anderen Zimmer möglich? Wie lange kannst Du Dich drehen?
8. **DER BÄR**: Mache eine kurze Verschnaufpause und lege Dich auf den Rücken. Strecke nun Arme und Beine soweit Du kannst nach oben. Der Rücken und der Po bleiben dabei komplett auf dem Boden liegen.

Wiederhole die Reihenfolge doch noch einmal, vielleicht schaffst du sie auch 4-6Mal.
Ich wünsche Dir viel Freude!

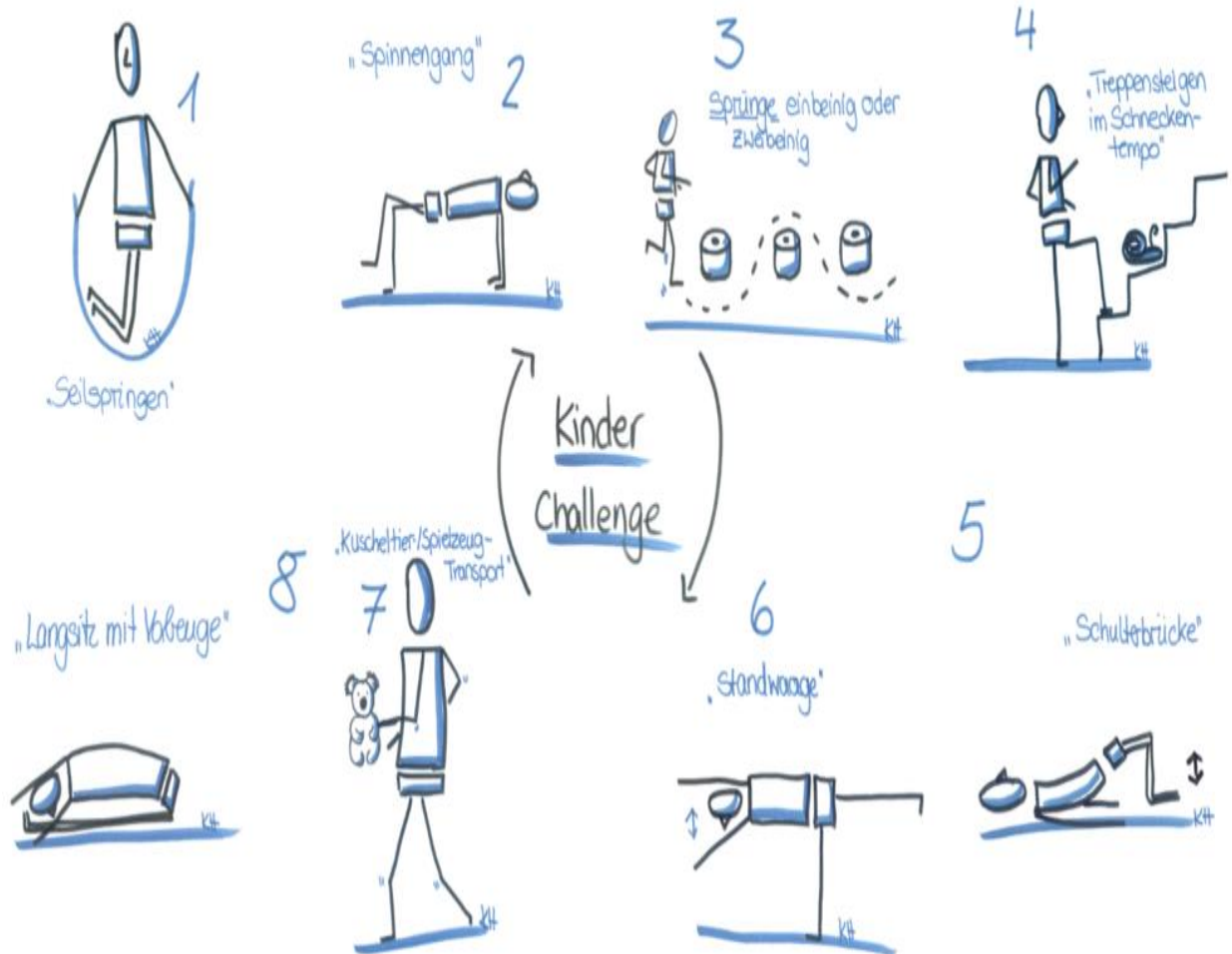
Tag 18

Kreativer Trainingstag

Suche Dir Deine Lieblingsübungen der letzten Tage aus und entwickle für heute Dein eigenes kreatives Training.

Ich wünsche Dir viel Freude!

Tag 19



© Bilder und Texte: Kathrin Hellwig-Kampa

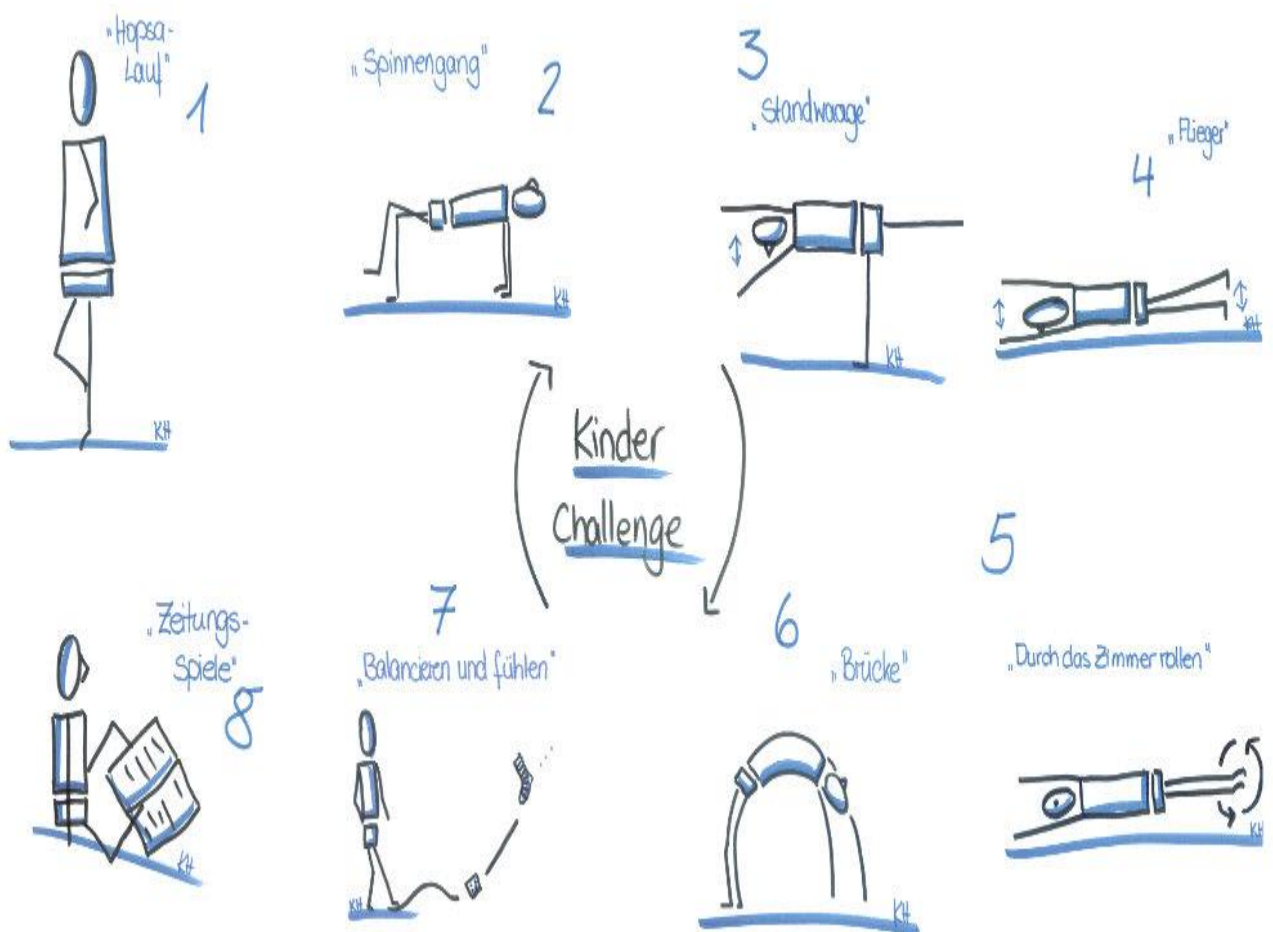
Willkommen zu Tag 19!

1. **SEILSPRINGEN:** Suche Dir ein Seil. Wie kannst Du damit springen? Und wie viele Sprünge schaffst Du am Stück?
2. **SPINNENGANG:** Du sitzt. Stütze nun die Arme hinter Dir auf und drücke Dein Becken nach oben. Gehe im Spinnengang durch die Wohnung und schaue durch 6 Fenster. Bevor Du zu Deinem Ausgangsplatz zurück gehst. Achte darauf, dass Dein Becken hochgedrückt bleibt.
3. **SPRÜNGE:** Stelle Toilettenpapierrollen oder Flaschen oder was Dir sonst einfällt in einem gewissen Abstand auf den Boden. Hüpfе nun beidbeinig oder einbeinig um Deine Hindernisse. Wie viele Sprünge schaffst Du?
4. **TREPPENSTEIGEN** im Schnecken Tempo: Gehe so langsam wie möglich die Treppe hinauf. Wie fühlt sich das in Deinen Beinen an? Spürst du die Anspannung in Deinen Beinen?
5. **SCHULTERBRÜCKE** (12-20 Wiederholungen): Lege Dich auf den Rücken, die Füße sind aufgestellt. Kippe nun Dein Becken und rolle Wirbel für Wirbel nach oben bis Dein Oberkörper mit Deinen Oberschenkeln eine Linie bildet. Atme 3x durch und rolle dann den Oberkörper Wirbel für Wirbel wieder nach unten.
6. **STANDWAAGE** (15-30sec.): Neige Deinen Oberkörper 90° nach vorne und hebe gleichzeitig Dein Spielbein nach hinten. Dein Standbein kann entweder gestreckt oder

- gebeugt sein. Damit Du das Gleichgewicht gut halten kannst, hebe die Arme zur Seite. Zähle während Du stehst mit geraden Zahlen (2, 4, 6, 8, 10...). Wie weit kommst Du ?
7. **KUSCHELTIERTRANSPORT:** Gehe in jedes Zimmer und berühre dort etwas. Schaue, dass Du Deinen Weg so wählst, dass Du nebeneinanderliegende Zimmer nicht nacheinander betrittst, sondern ein anderes Zimmer dazwischen besuchst. Transportiere ein Kuscheltier oder ein Spielzeug in das 1. Zimmer, in der nächsten Runde von Zimmer 1 zu Zimmer 2, in der nächsten Runde von Zimmer 2 zu Zimmer 3 und so weiter. Wiederhole die Runde 5-10x.
 8. **LANGSITZ** mit Vorbeuge: Setze Dich in den Langsitz, lasse die Knie gestreckt und versuche mit den Händen die Füße zu erreichen. Vielleicht kommst Du sogar mit der Nase auf die Unterschenkel oder mit dem Bauch auf die Oberschenkel?

Viel Freude bei der Challenge

Tag 20



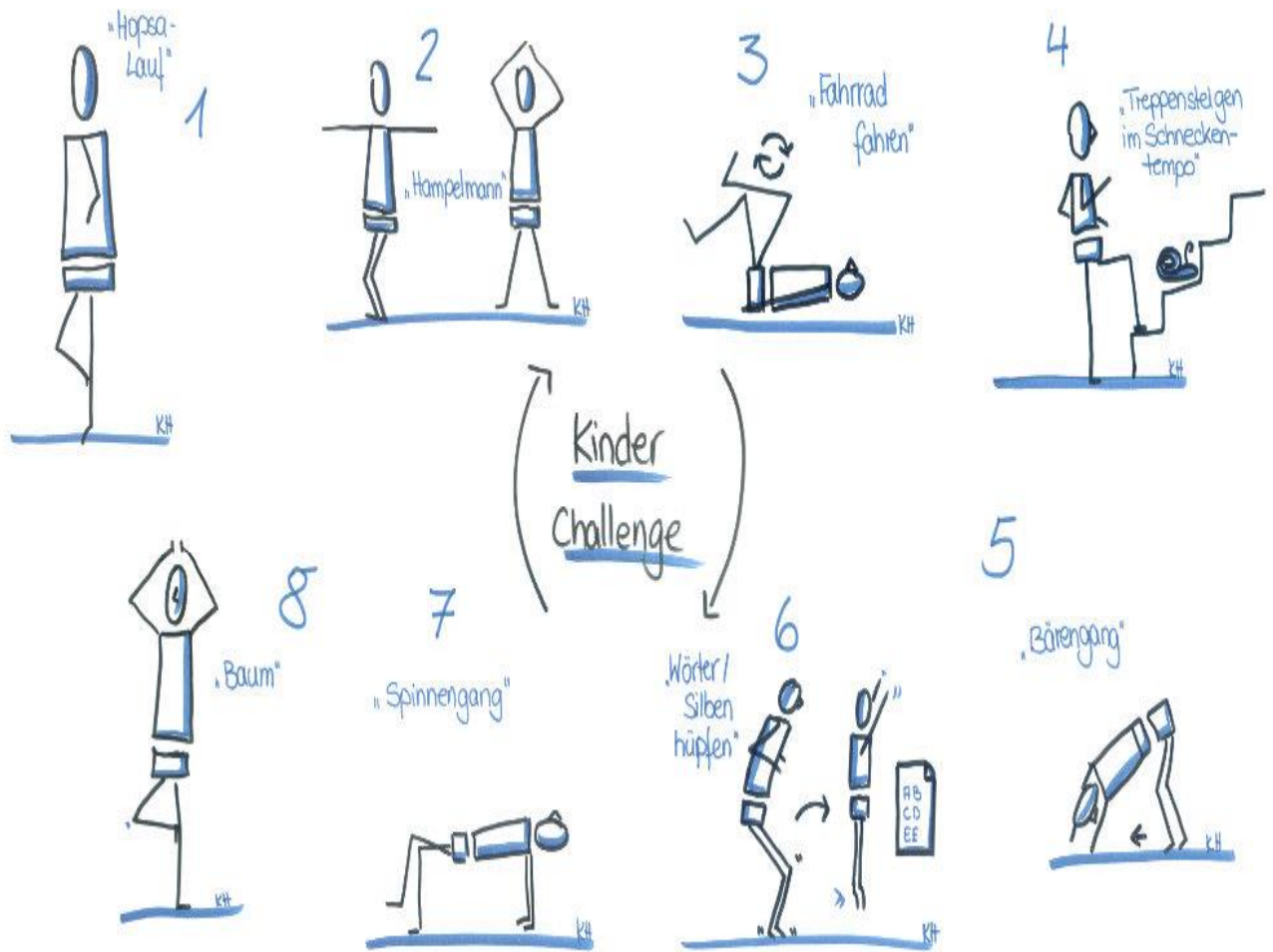
© Bilder und Texte: Kathrin Hellwig-Kampa

Willkommen zu Tag 20!
Prima, dass Du wieder dabei bist!

1. **HOPSALAUFLAUF:** Hüpf durch Deine Wohnung und berühre in jedem Zimmer etwas. Fällt Dir beim Springen ein Lied ein, welches Du beim Springen summen oder pfeifen kannst? Wiederhole die Runde 5-10x.
2. **SPINNENANGANG:** Du sitzt. Stütze nun die Arme hinter Dir auf und drücke Dein Becken nach oben. Gehe im Spinnengang durch die Wohnung und berühre mindestens 6 Türen. Bevor Du zu Deinem Ausgangsplatz zurück gehst. Achte darauf, dass Dein Becken hochgedrückt bleibt.
3. **STANDWAAGE** (15-30sec.): Neige Deinen Oberkörper etwas nach vorne und hebe gleichzeitig Dein anderes Bein etwas nach hinten hoch. Dein Standbein kann entweder gestreckt oder gebeugt sein.
4. **FLIEGER** (30-60 Sekunden): Lege Dich auf den Bauch und hebe Arme und Beine langgestreckt vom Boden ab und bewege diese dann gegengleich. Zähle von 100 oder 50 rückwärts.
5. Durch das Zimmer **ROLLEN:** Lege Dich auf den Boden und strecke Dich lang aus. Versuche seitwärts (über die Längsachse) durch das Zimmer zu rollen, ohne dabei etwas zu berühren. Wie ist es eventuell in einem anderen Zimmer möglich? Wie viele Umdrehungen schaffst Du?
6. **BRÜCKE** (5x): Lege Dich auf den Rücken, drücke Dich 5x in die Brücke hoch und halte Dich dort für eine Zeit. Wie lange schaffst du es? Zähle die Sekunden.
7. **BALANCIEREN** und **FÜHLEN:** Baue Dir mit verschiedenen harten und weichen Materialien einen langen Parcours, über den Du mehrere Male gehen kannst. Wie fühlen sich die Materialien an? Welche sind besonders angenehm?
8. **ZEITUNGS SPIELE:** Setze Dich auf den Boden und nimm Dir die Zeitung dazu. In diesem Spiel kannst Du die Zeitung nur noch mit den Füßen berühren und bewegen. Am einfachsten ist es, wenn Du die Socken dabei ausziehst. Probiere folgende Aufgaben in den verschiedenen Runden aus... Zeitung auf- und zu klappen, Zeitung hoch heben und lesen, Zeitung klein falten und wieder auseinander falten, falte einen Hut, einen Flieger, Mache die Zeitung so klein wie möglich, Zerreiße die Zeitung.

Viel Freude bei der Challenge

Tag 21



© Bilder und Texte: Kathrin Hellwig-Kampa

Willkommen zu Tag 21!

1. **HOPSALAUFLAUF:** Hüpf durch Deine Wohnung und berühre in jedem Zimmer etwas. Wiederhole die Runde 5-10x.
2. **HAMPELMANN:** Springe den Hampelmann. Drehe Dich immer mit dem Beginn des 4. Sprungs um 90° nach rechts. (Beine schließen und Arme öffnen, Arme schließen und Beine öffnen.)
3. **FAHRRAD FAHREN:** Lege Dich auf den Rücken und bewege Deine Beine wie beim Fahrradfahren. Überlege eine Strecke, die Du fahren könntest. Bergab geht es meist ganz leicht und schnell, bergauf ist das Treten oft langsam und schwierig.
4. **TREPPENSTEIGEN** im Schnecken Tempo: Gehe so langsam wie möglich die Treppe hinauf. Wie fühlt sich das in Deinen Beinen an? Spürst du die Anspannung in Deinen Beinen?
5. **BÄRENGANG:** Deine Handflächen und Deine Fußsohlen stehen auf dem Boden. Gehe im Bären gang durch die Wohnung und berühre mit dem der linken Hand 8 runde Gegenstände.
6. **WÖRTER / SILBEN hüpfen:** Suche Dir ein paar Wörter oder einen Text aus einem Schulbuch. Lies nun den Text laut vor und hüpf entweder für jedes Wort oder für jede Silbe einmal vorwärts. Vielleicht hast Du Dir Wörter aus dem Text gemerkt. Nenne diese auswendig und hüpf dazu die Wörter oder Silben.

7. **SPINNENGANG:** Du sitzt. Stütze nun die Arme hinter Dir auf und drücke Dein Becken nach oben. Gehe im Spinnengang durch die Wohnung und schaue durch 6 Fenster, bevor Du zu Deinem Ausgangsplatz zurück gehst. Achte darauf, dass Dein Becken hochgedrückt bleibt.
8. **BAUM** (10-20 sec): Deine Füße stehen geschlossen. Verlagere nun das Gewicht auf ein Bein (Standbein), drehe Dein Spielbein so, dass das Knie nach außen zeigt und stelle den Fuß auf den Ballen, die Ferse an das Standbein. Wenn Du das Gleichgewicht gut halten kannst, setze die Fußsohle an den Knöchel des Standbeins. Führe Deine Handflächen über dem Kopf oder vor Deinem Herz zusammen und halte die Stellung. Wechsle in der nächsten Runde die Seite.

Wiederhole die Reihenfolge doch noch einmal, vielleicht schaffst du sie auch 4-6Mal.
Ich wünsche Dir viel Freude!