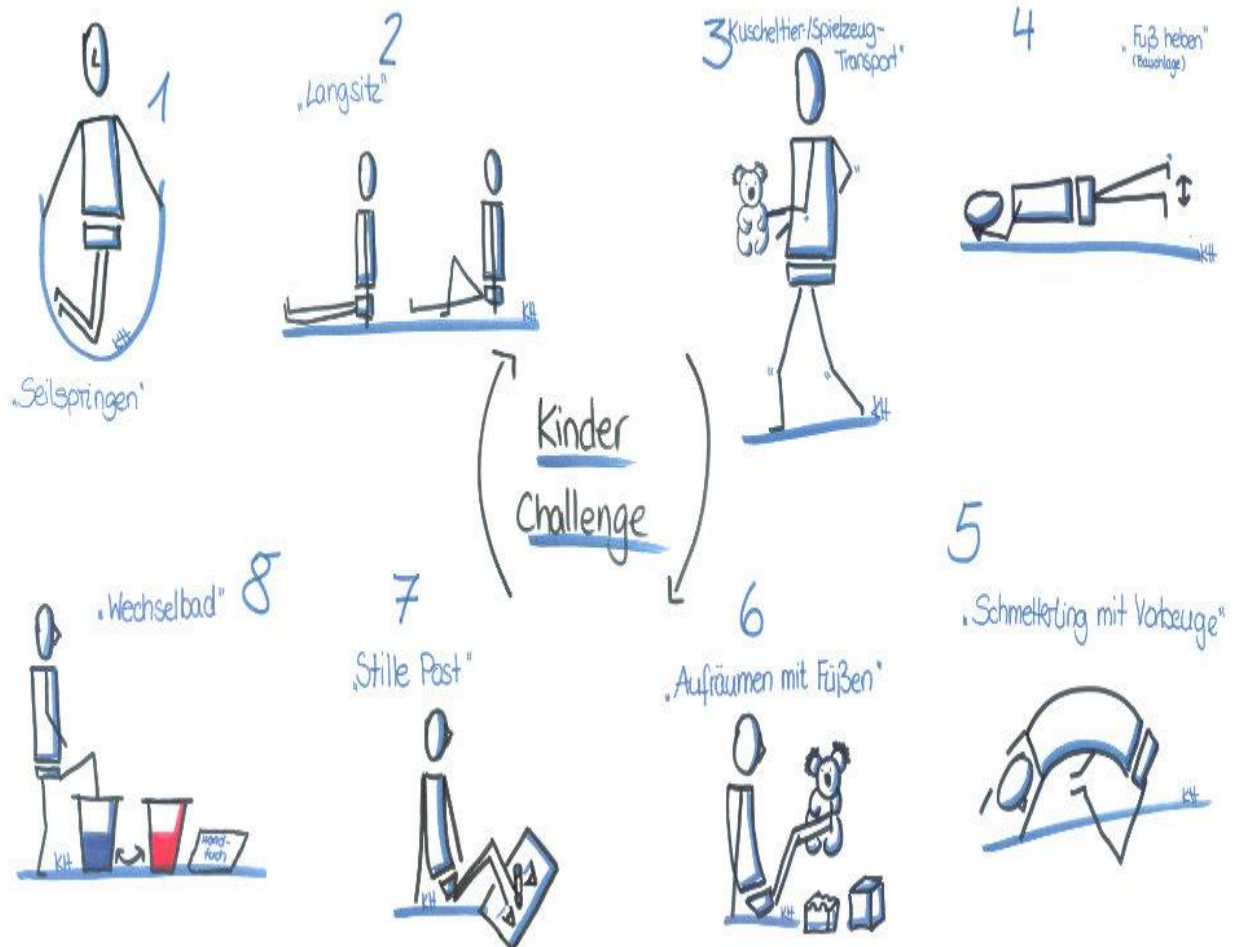


Tag 22



© Bilder und Texte: Kathrin Hellwig-Kampa

Willkommen zu Tag 22!

Prima, dass Du wieder mitmachst!

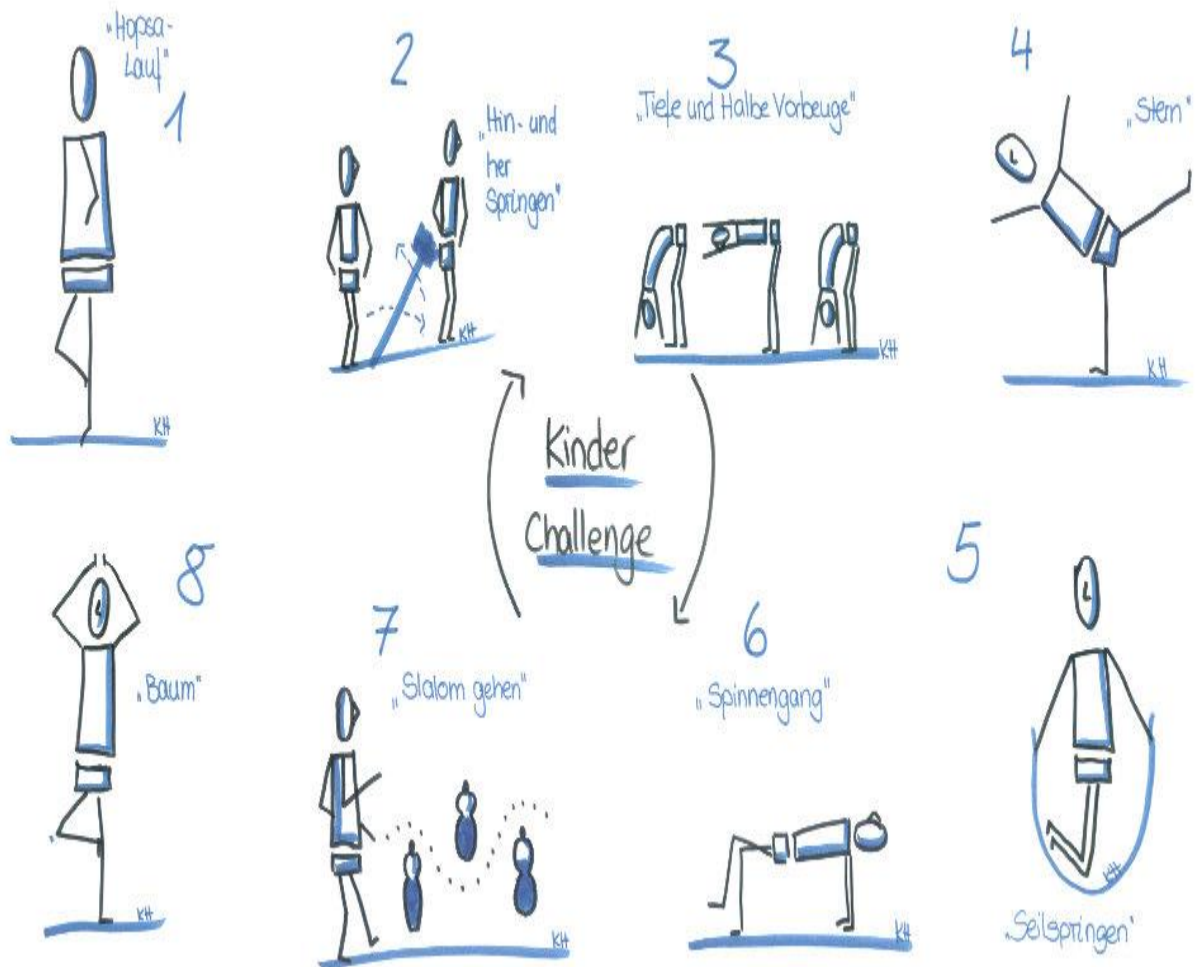
1. **SEILSPRINGEN:** Suche Dir ein Seil. Versuche so oft wie möglich zu springen. Wie viele Sprünge schaffst Du heute?
2. **LANGSITZ** (12-15 Wiederholungen): Setze Dich mit gestreckten Beinen und einem geraden Rücken auf den Boden oder auf eine Matte. Ziehe nun im Wechsel ein Bein ganz dicht an den Körper, ohne den Rücken dabei zu beugen oder krumm zu machen. Du kannst auch beide Beine heranziehen. Schaffst Du die Übung auch mit nach oben gestreckten Armen?
3. **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.
4. **Fuß HEBEN:** (jede Seite 15-25x heben) Lege Dich in der Bauchlage auf die Matte, die Hände können unter der Stirn liegen, der Kopf liegt in Verlängerung der

Wirbelsäule. Hebe nun im Wechsel ein gestrecktes Bein. Es sollte kein Druck im unteren Rücken entstehen.

5. **SCHMETTERLING** mit Vorbeuge: Setze Dich in den Schmetterlingssitz und beuge Deinen Oberkörper soweit es geht nach vorne, ohne Dein Gesäß abzuheben.
6. **AUFFRÄUMEN** 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?
7. **STILLE POST**: Setze Dich auf den Boden und versuche mit Deinem Fuß ein Bild zu malen.
8. **WECHSELBAD**: Stelle Dir ins Badezimmer einen Eimer mit warmen und einen Eimer mit kaltem Wasser. Stelle beide in eine Reihe und lege hinter den Eimer mit dem kalten Wasser ein Handtuch. Gehe nun mit Deinen nackten Füßen in den Eimer mit warmem Wasser und bleibe hier für einen Moment stehen. Steige dann direkt in den Eimer mit dem kalten Wasser. Von hieraus steige wieder in das warme Wasser. Hast sich etwas verändert?

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

Tag 23



© Bilder und Texte: Kathrin Hellwig-Kampa

Willkommen zu Tag 23!

Für die heutige Challenge benötigst Du ein Seil, Flaschen und einen Besen.

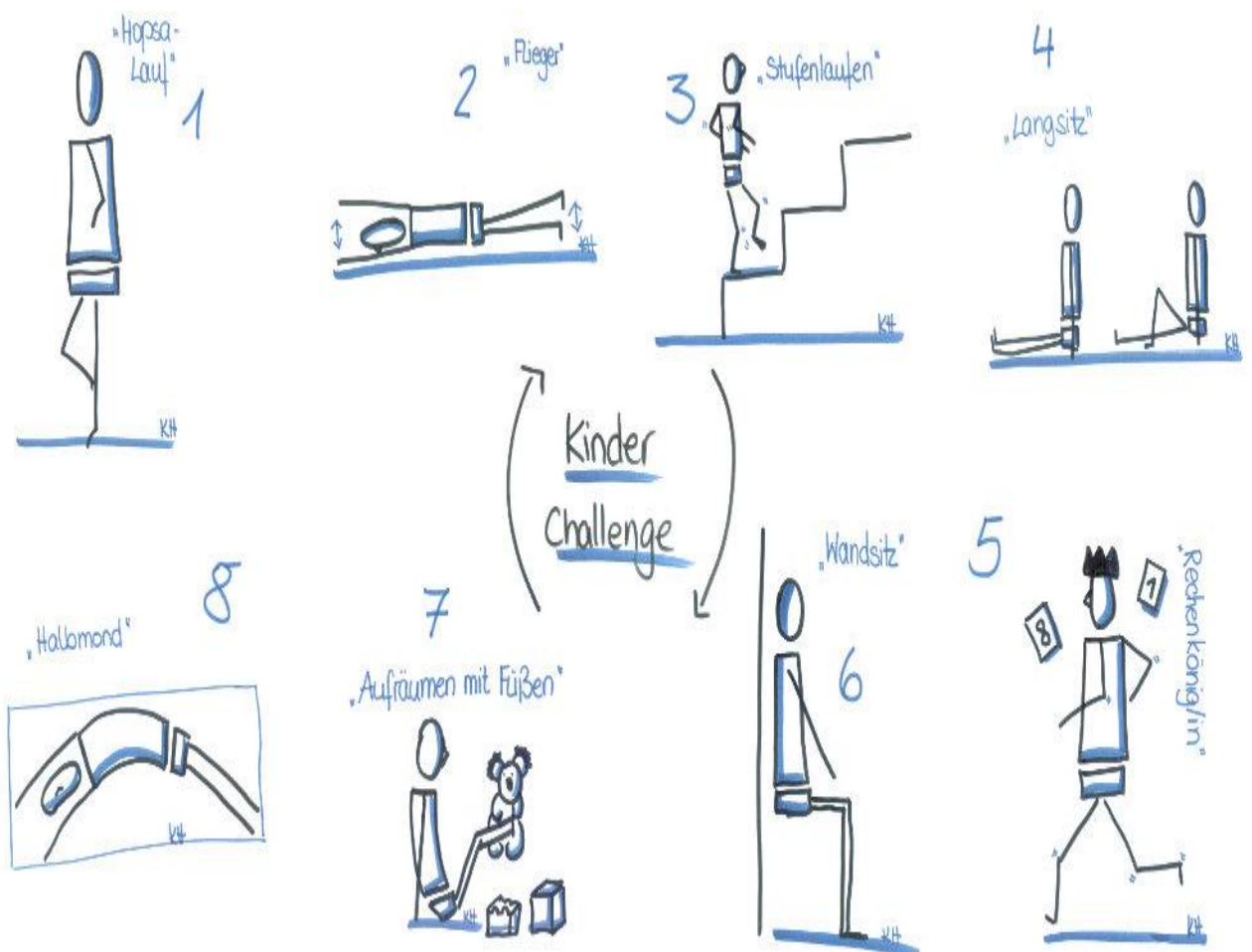
1. **HOPSALAUFLAUF:** Hüpf durch Deine Wohnung und berühre in jedem Zimmer etwas. Wiederhole die Runde 5-10x.
2. **HIN- und HERSPRINGEN:** Lege Deinen Besen auf den Boden und springe über den Stab hin und her. Achte darauf, dass Du den Stab beim Springen nicht berührst.
3. **VORBEUGE:** (4-8 Wiederholungen) Roll down in die tiefe Vorbeuge. Von hieraus gehe in die halbe Vorbeuge, um dann wieder in die tiefe Vorbeuge zu gehen. Roll up in die Berghaltung im aufrechten Stand.
4. **STERN:** Stelle Deine Füße parallel nebeneinander. Die Arme sind nach oben ausgestreckt. Verlagere Dein Gewicht auf ein Bein (Standbein). Hebe nun Dein anderes Bein (Spielbein) seitwärts an und senke gleichzeitig Deinen Oberkörper zur entgegengesetzten Seite. Halte die Pose für eine Moment, bevor Du die Pose auflöst. Stelle Dich gerne in der Nähe der Wand auf, damit diese Dich unterstützen kann. Wechsle in der nächsten Runde das Bein.
5. **SEILSPRINGEN:** Suche Dir ein Seil. Springe dich mit dem Seil 30-60 Sekunden warm. Welche verschiedenen Sprünge kannst 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 drehe Dich in vier

verschiedenen Räumen einmal um Dich selbst, bevor Du zu Deinem Ausgangsplatz zurück gehst. Achte darauf, dass Dein Becken hochgedrückt bleibt.

7. **SLALOM** gehen: Stelle Dir auf die Länge Deiner Gehrücke 5-8 Flaschen und gehe für ca. 2 Minuten einen Slalomparcours ab.
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!

Tag 24



Willkommen zu Tag 24!

Toll, dass Du heute wieder mit machst! 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. **HOPSALAUF:** Hüpf durch Deine Wohnung und berühre in jedem Zimmer etwas. Wiederhole die Runde 5-10x.
2. **FLIEGER** (30-60 Sekunden): Lege Dich auf den Bauch und hebe Arme und Beine langgestreckt vom Boden ab und bewege diese dann gegengleich. Hast Du heute schon ein Flugzeug gesehen? Von wo nach wo ist es am Himmel geflogen? Zähle mindestens bis 30.
3. **STUFENLAUFEN:** Laufe die Stufen hinauf und laufe auf jeder Stufe 10x, bevor Du die nächste Stufe betrittst. Wie lange läufst Du? Weißt Du noch Deine Zeit vom letzten Mal?
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. Schaffst Du die Übung auch mit nach oben gestreckten Armen?
5. **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).
6. **WANDSITZ** (15-30 Sekunden): Stelle Dich mit dem Rücken an eine freie Wand und stelle die Füße weiter von der Wand weg. Beuge Deine Beine und rutsche an der Wand abwärts, maximal so tief, dass der Winkel zwischen Becken und Oberschenkel und zwischen Ober- und Unterschenkel 90° beträgt. Die Kniespitzen dürfen nicht vor den Fußspitzen sein, stelle eventuell die Füße weiter von der Wand weg.
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. **HALBMOND** (15-30sec): Du liegst in der Rückenlage auf der Matte. Versuche nun auf einer Körperseite den Abstand zwischen Deiner rechten Schulter und dem rechten Fuß zu verkleinern, ohne das Becken dabei zu verändern.

Ich wünsche Dir viel Freude bei der Challenge!

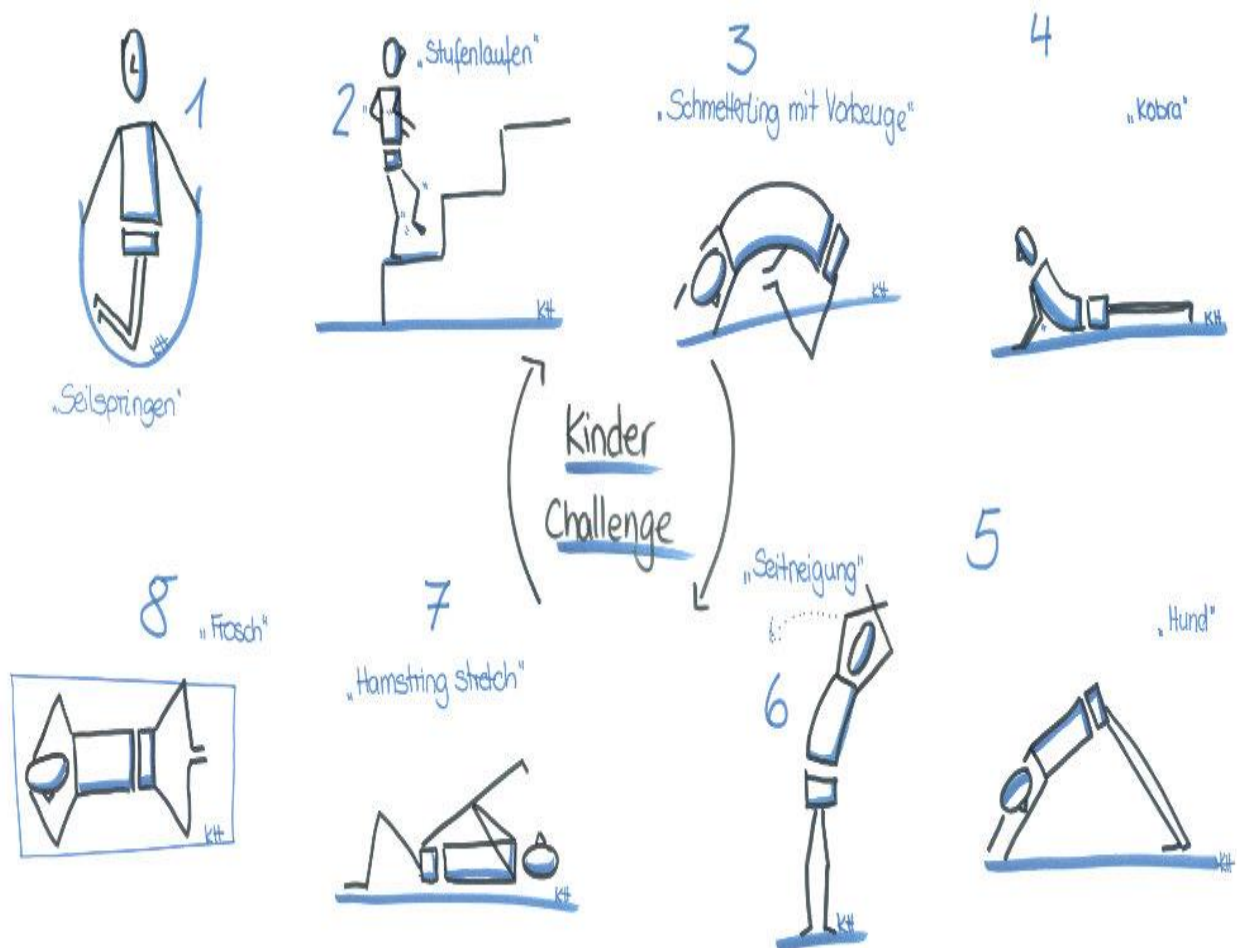
Tag 25

Kreativer Trainingstag.

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

Ich wünsche Dir viel Freude!

Tag 26



© Bilder und Texte: Kathrin Hellwig-Kampa

Willkommen zu Tag 26!

Für heute sind die Übungen nach dem Aufwärmen schwerpunktmäßig zum Dehnen der Muskulatur.

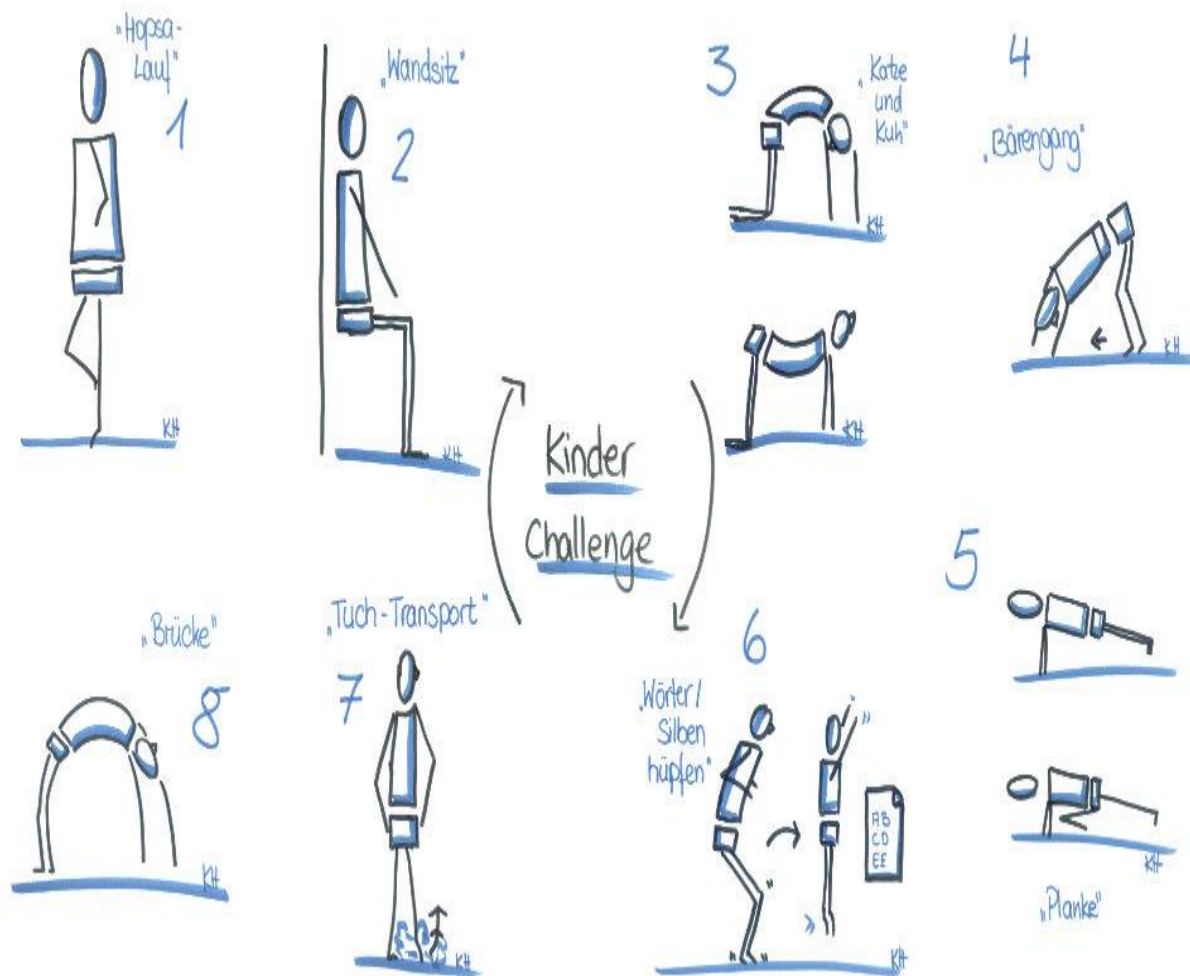
1. **SEILSPRINGEN:** Suche Dir ein Seil. Springe dich mit dem Seil 30-60 Sekunden warm. Gibt es ein Lied, welches Dir zum Seilspringen einfällt? Sing es doch mal.
2. **STUFENLAUFEN:** Laufe die Stufen hinauf und laufe auf jeder Stufe 15x, bevor Du die nächste Stufe betrittst. Wie lange läufst Du?
3. **SCHMETTERLING** mit Vorbeuge: Setze Dich in den Schmetterlingssitz und beuge Deinen Oberkörper soweit es geht nach vorne, ohne Dein Gesäß abzuheben.
4. **KOBRA:** Lege Dich in die Bauchlage, die Fußrücken liegen auf dem Boden. Die Hände sind auf Brusthöhe aufgestützt, die Ellenbogen liegen dicht am Körper. Richte nun Wirbel für Wirbel Deinen Rücken auf, die Ellenbogen bleiben dicht am Körper. Im unteren Rücken sollte dabei kein Druck entstehen. Bleibe 2-3 Atemzüge in der Haltung, bevor Du zurück in die Bauchlage absenkst.

5. **HUND:** Rolle Deinen Oberkörper Wirbel für Wirbel nach unten und wandere von hier aus mit den Händen in den Hund. Atme 5x tief ein und aus, strecke Deine Knie und schiebe die Fersen zum Boden. Wandere mit den Händen zurück zu den Füßen und rolle dann mit Oberkörper Wirbel für Wirbel wieder nach oben.
6. **SEITNEIGUNG:** Stelle Dich in einem Hüftweiten Stand, mit aufgerichtetem Becken und entriegelten Knien. Hebe Deine Arme gekreuzt über den Kopf. Neige Dich nun mit den gekreuzten Armen zur Seite. Bleibe für 2-4 Atemzüge in der Position bevor Du die Seitneigung auflöst und Dich zur anderen Seite neigst.
7. **HAMSTRING STRETCH:** Du liegst in der Rückenlage mit angewinkelten Beinen. Hebe ein Bein hoch, greife mit beiden Händen in die Kniekehle, strecke das Bein aus und versuche es zu Dir hin zu ziehen. Halte die Dehnung für einen Moment. Wechsle die Seite in der nächsten Runde.
8. **FROSCH:** Lege Dich in der Bauchlage in den Frosch und achte darauf, dass der untere Rücken entspannt bleibt.

Wiederhole die Runde 3-5x.

Ich wünsche Dir viel Freude und einen schönen Tag!

Tag 27



© Bilder und Texte: Kathrin Hellwig-Kampa

Willkommen zu Tag 27!

Wenn Du magst, absolviere nach der Übung 8 und vor der nächsten Runde noch einmal die Übungen 3-8 der Challenge 26.

Für die heutige Challenge benötigst Du ein Tuch.

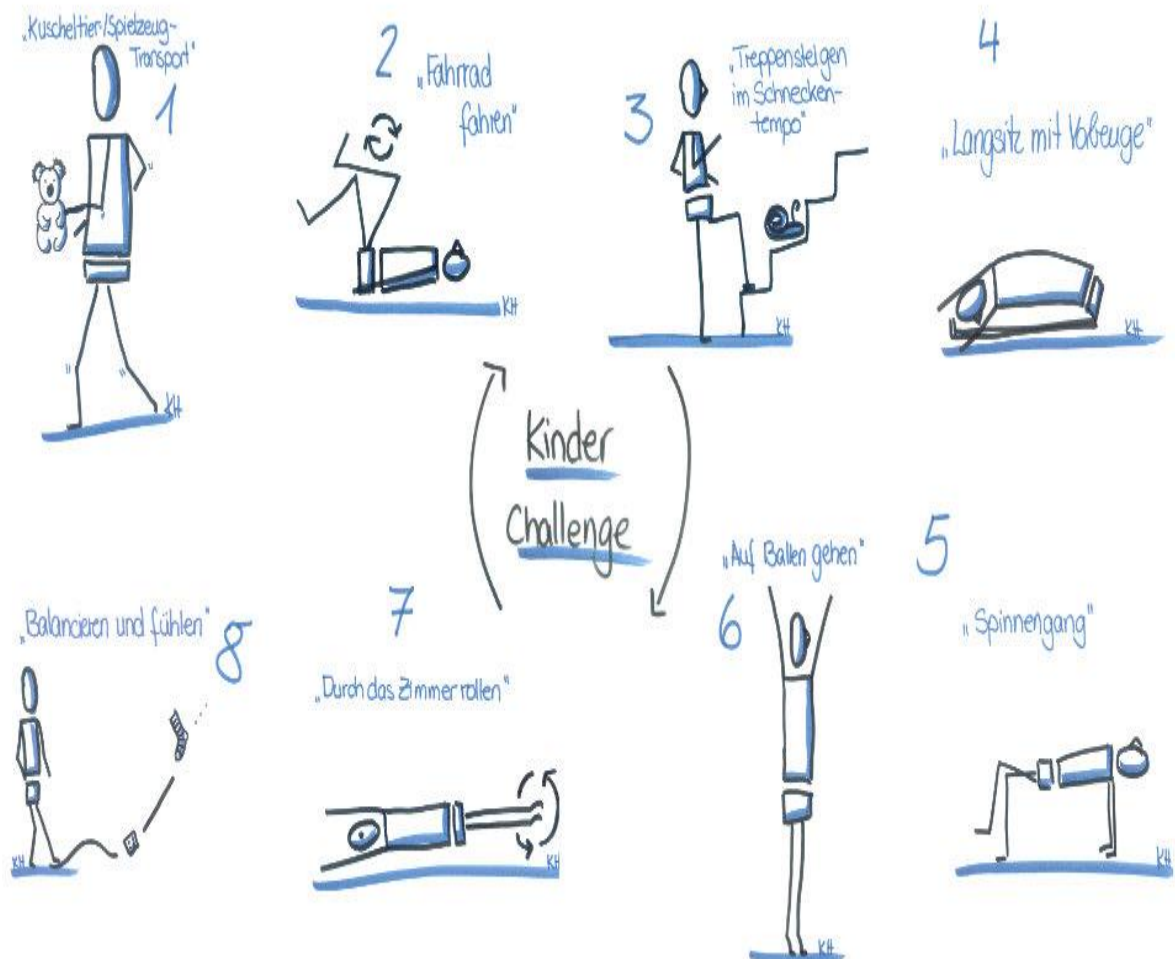
1. **HOPSALAUF:** Hüpf durch Deine Wohnung und berühre in jedem Zimmer etwas. Wiederhole die Runde 5-10x.
2. **WANDSITZ** (15-30 Sekunden): Stelle Dich mit dem Rücken an eine freie Wand und stelle die Füße weiter von der Wand weg. Beuge Deine Beine und rutsche an der Wand abwärts, maximal so tief, dass der Winkel zwischen Becken und Oberschenkel und zwischen Ober- und Unterschenkel 90° beträgt. Die Kniespitzen dürfen nicht vor den Fußspitzen sein, stelle eventuell die Füße weiter von der Wand weg.
3. **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“.
4. **BÄRENGANG:** Deine Handflächen und Deine Fußsohlen stehen auf dem Boden. Gehe im Bärgang durch die Wohnung und berühre mit dem der linken Hand 8 runde Gegenstände.
5. **PLANKE** (5-15 Wiederholungen auf jeder Seite): Rolle mit Deinem Oberkörper Wirbel für Wirbel in die tiefe Vorbeuge (Roll down). Von hieraus wandere mit den

Händen nach vorne in die Planke (Gerade Linie von Kopf bis Fuß). Wandere mit den Händen zurück zu den Füßen und rolle Wirbel für Wirbel wieder hoch bevor Du die Übung wiederholst.

6. **WÖRTER / SILBEN** hüpfen: Suche Dir ein paar Wörter oder einen Text aus einem Schulbuch. Lies nun den Text laut vor und hüpfte entweder für jedes Wort oder für jede Silbe einmal vorwärts. Vielleicht hast Du Dir Wörter aus dem Text gemerkt. Nenne diese auswendig und hüpfte dazu die Wörter oder Silben.
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 mehrere Atemzüge.

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

Tag 28



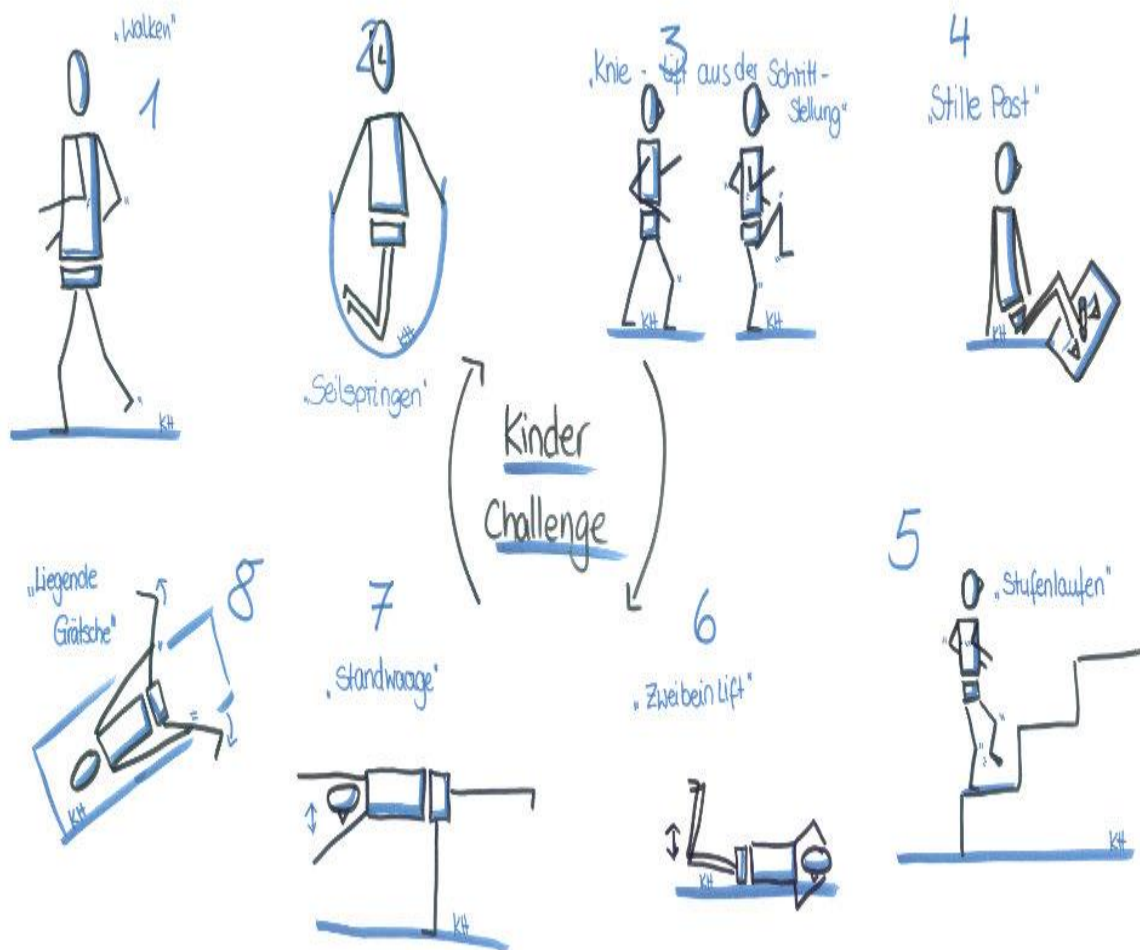
Willkommen zu Tag 28!

Wenn Du magst, absolviere nach der Übung 8 noch einmal die Übungen 3-8 der Challenge 26 bevor Du die Runde wiederholst.

1. **KUSCHELTIERTRANSPORT:** Gehe in jedes Zimmer und berühre dort etwas. Schauge, 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.
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. **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?
4. **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?
5. **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.
6. **AUF DEN BALLE GEHEN:** Hebe Deine Fersen hoch und gehe auf den Ballen eine Runde durch alle Zimmer Deiner Wohnung. Die Arme sind weit nach oben gestreckt.
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 viele Umdrehungen schaffst Du?
8. **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?

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

Tag 29



© Bilder und Texte: Kathrin Hellwig-Kampa

Willkommen zu Tag 29!

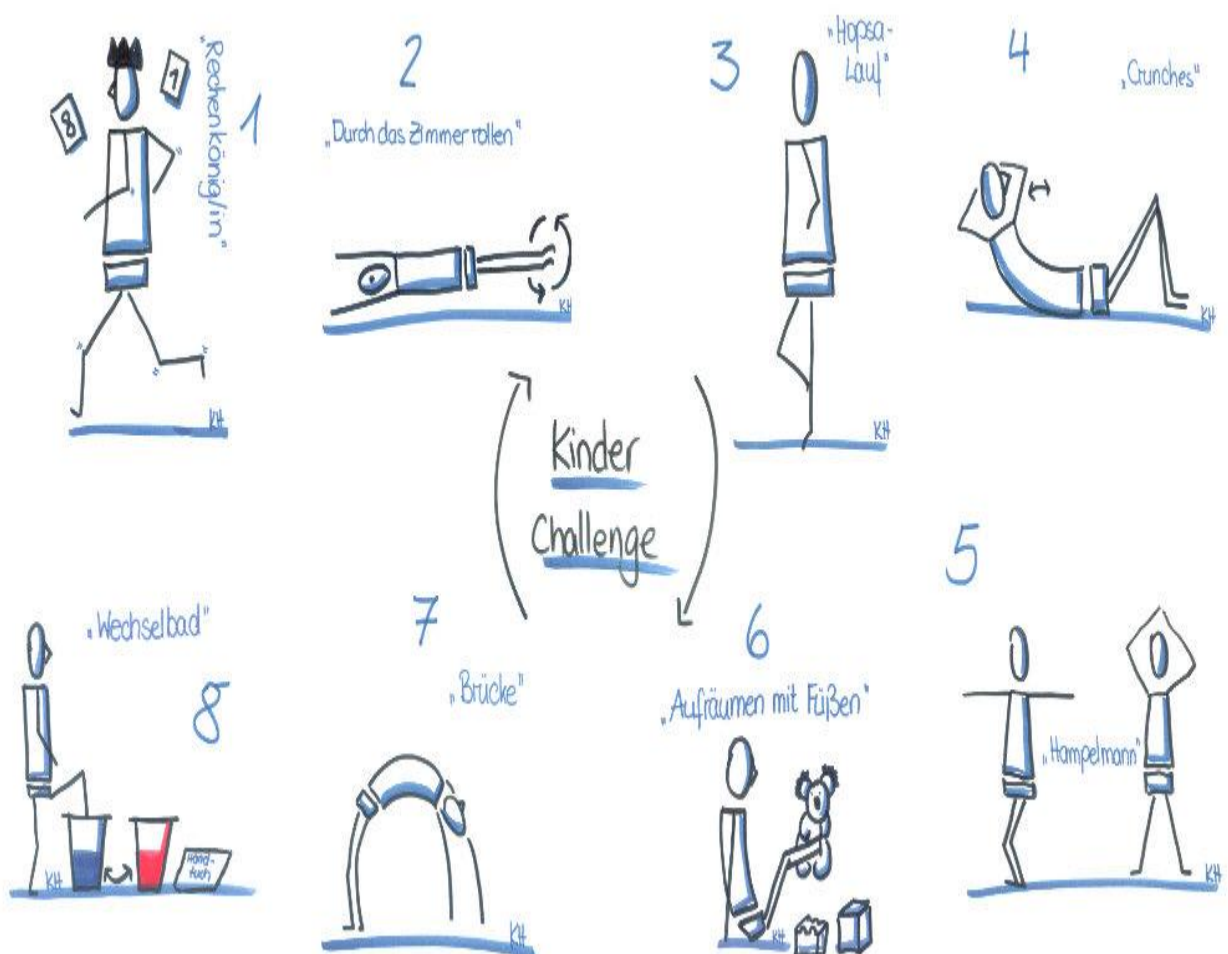
Wenn Du magst, absolviere nach der Übung 8 noch einmal die Übungen 3-8 der Challenge 26 bevor Du die Runde wiederholst.

1. **WALKEN:** Gehe durch Deine Wohnung und in jedes Zimmer. Schaue, dass Du Deinen Weg so wählst, dass Du nebeneinanderliegende Zimmer nicht nacheinander betrittst, sondern ein anderes Zimmer dazwischen besuchst. Ab Runde 5 springe in jedem Raum 20-30x Hampelmann, absolviere heute 8-10 Runden.
2. **SEILSPRINGEN:** Suche Dir ein Seil. Versuche so oft wie möglich zu springen. Wie viele Sprünge schaffst Du heute?
3. **KNIELIFT** aus der Schrittstellung (15-25 Wiederholungen pro Seite): Stelle Dich in die Schrittstellung, das vordere Bein ist gebeugt und das Gewicht ist auf diesem Bein (Standbein). Der Oberkörper ist in Verlängerung des hinteren gestreckten Beines (Spielbein). Ziehe nun das Knie des Spielbeins vor Deinen Bauchnabel und bringe es dann zurück in deine Ausgangsstellung. Der Oberkörper bewegt sich mit und richtet sich während des Knieliftes auf.
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. **STUFENLAUFEN:** Laufe die Stufen hinauf und laufe auf jeder Stufe 10x, bevor Du die nächste Stufe betrittst. Wie lange läufst Du?

6. **ZWEIBEINLIFT** (15-25 Wiederholungen): Lege Dich in die Bauchlage. Winkle Deine Beine an, so dass die Fußsohlen zur Decke zeigen. Bauch und Becken liegen fest auf der Unterlage. Hebe nun beide Beine an, ohne die Beine zu öffnen.
7. **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.
8. **LIEGENDE GRÄTSCHE**: Lege Dich in die Rückenlage und hebe Deine Beine (möglichst gestreckt) hoch, so dass die Fußsohlen in Richtung der Decke zeigen. Öffne Deine Beine und schiebe sie mit den Händen nach außen, bis Du die Dehnung gut spüren kannst. Halte die Dehnung für einige Atemzüge bevor Du sie wieder löst.

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

Tag 30



Willkommen zum 30. und damit letzten Challenge Tag!

Wenn Du magst, absolviere nach der Übung 8 noch einmal die Übungen 3-8 der Challenge 26 bevor Du die Runde wiederholst. 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. Zusätzlich benötigst Du Eimer mit warmem und kaltem Wasser.

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. 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?
3. **HOPSALAUFLAUF:** Hüpf durch Deine Wohnung und berühre in jedem Zimmer etwas. Wiederhole die Runde 5-10x.
4. **CRUNCHES** (15-30 Wiederholungen): Lege Dich in die Rückenlage. Winkle Deine Beine an (etwa 90 Grad), so dass diese im rechten Winkel zur Hüfte stehen und die Knie zur Decke zeigen. Die Arme zur Seite nehmen und mit den Fingerspitzen die Ohrläppchen berühren. Hebe nun mit der Kraft aus der Rumpfmuskulatur Deinen Oberkörper, bis die Schulterblätter vom Boden abgehoben sind. Achte darauf, dass Du den Oberkörper aus eigener Kraft hebst und nicht am Kopf ziehst.
5. **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.)
6. **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?
7. **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.
8. **WECHSELBAD:** Stelle Dir ins Badezimmer einen Eimer mit warmen und einen Eimer mit kaltem Wasser. Stelle beide in eine Reihe und lege hinter den Eimer mit dem kalten Wasser ein Handtuch. Gehe nun mit Deinen nackten Füßen in den Eimer mit warmem Wasser und bleibe hier für einen Moment stehen. Steige dann direkt in den Eimer mit dem kalten Wasser. Von hieraus steige wieder in das warme Wasser. Hast sich etwas verändert?

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