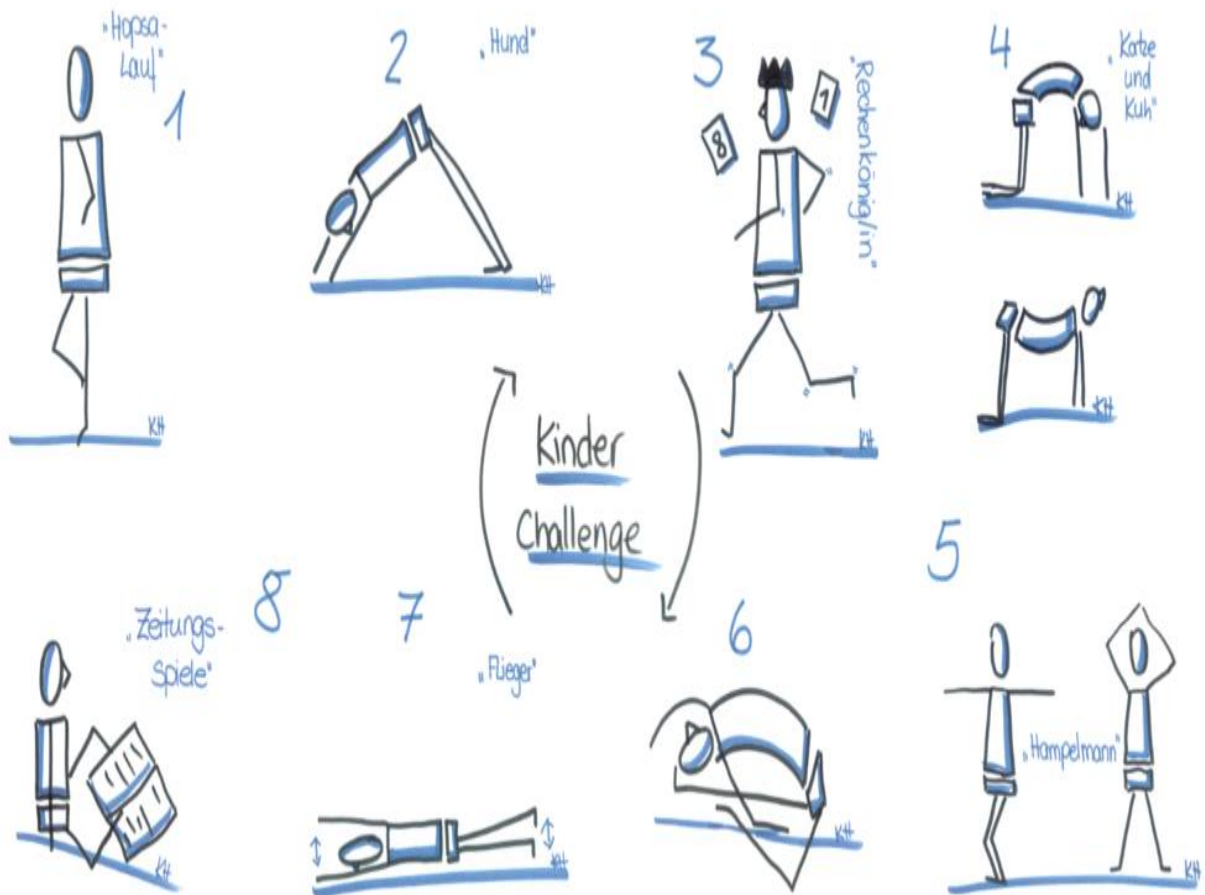


## Tag 8



© Bilder und Texte: Kathrin Hellwig-Kampa

Herzlich Willkommen zu Tag 8

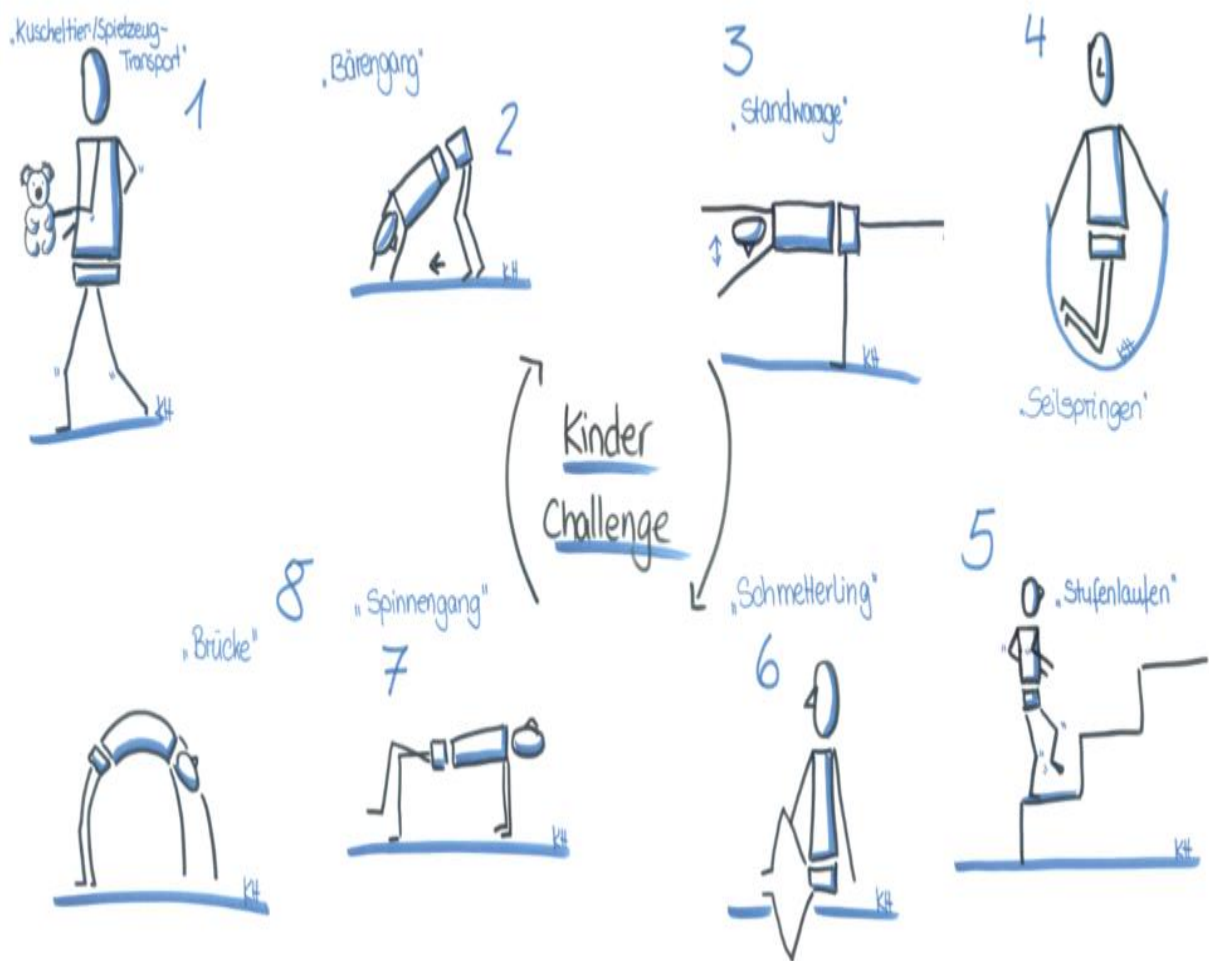
Toll, dass Du heute wieder mit machst! Für heute benötigst Du eine Zeitung und Zettel, auf denen jeweils eine Zahl zwischen 0 und 9 steht. Hänge diese Zettel kreuz und quer verteilt in der Wohnung auf.

1. **HOPSALAUFLAUF:** Hüpf durch Deine Wohnung und berühre in jedem Zimmer etwas. Wiederhole die Runde 5-10x. Zähl doch mal, wie viele Sprünge Du für eine Runde springst.
2. **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 und bleibe dabei im Hund stehen. Wandere mit den Händen zurück zu den Füßen und rolle dann mit Oberkörper Wirbel für Wirbel wieder nach oben.
3. **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).

4. **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“.
5. **HAMPELMANN**: Zähle dabei, wie oft Du Deine Hände über dem Kopf zusammenklatscht. (Beine schließen und Arme öffnen, Arme schließen und Beine öffnen.)
6. **SEITBEUGE im angewinkelten Langsitz**: Du startest im Langsitz. Winkle nun ein Bein an und öffne dabei die Hüfte. Beuge Dich seitwärts zum gestreckten Bein und halte die Dehnung.
7. **FLIEGER** (30-60 Sekunden): Lege Dich auf den Bauch und hebe Arme und Beine langgestreckt vom Boden ab und bewege diese dann gegengleich. Wohin fliegt Dein Flieger? In welches Land möchtest du gerne mal fliegen. Zähle mindestens bis 30.
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.

Ich wünsche Dir viel Freude bei der Challenge!

## Tag 9



© Bilder und Texte: Kathrin Hellwig-Kampa

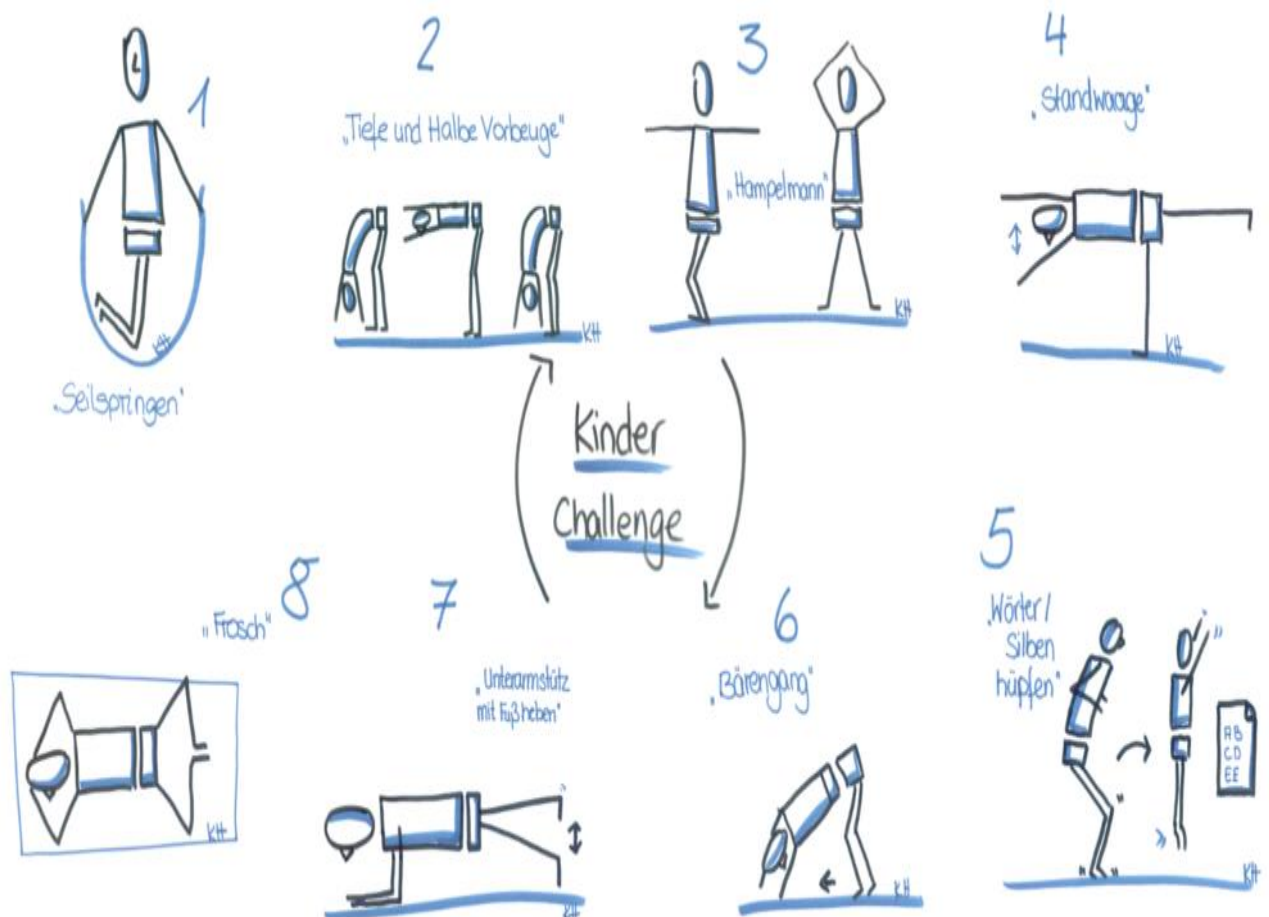
Willkommen zum Tag 9!

1. **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.
2. **BÄRENGANG:** Deine Handflächen und Deine Fußsohlen stehen auf dem Boden. Gehe im Bären gang durch die Wohnung. Berühre 10 Gegenstände mit dem Fuß.
3. **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 ungeraden Zahlen (1,3,5,7,9...) Wie weit kommst Du?
4. **SEILSPRINGEN:** Suche Dir ein Seil. Wie kannst Du damit springen? Und wie viele Sprünge schaffst Du am Stück? Kannst du noch andere Sprungarten? Rückwärts, über Kreuz...?
5. **STUFENLAUFEN:** Laufe die Stufen hinauf und laufe auf jeder Stufe 10x, bevor Du die nächste Stufe betrittst. Wie viele Stufen läufst Du insgesamt?
6. **SCHMETTERLING:** Setze Dich in den Schmetterlingssitz und bewege Deine Knie, wie der Schmetterling seine Flügel. Wohin würdest du jetzt gerne fliegen?

7. **SPINNENGANG:** Du sitzt. Stütze nun die Arme hinter Dir auf und drücke Dein Becken nach oben. Gehe im Spinnengang durch die Wohnung und gehe durch 5 Türen, bevor Du zu Deinem Ausgangsplatz zurück gehst. Achte darauf, dass Dein Becken hochgedrückt bleibt.
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 3-5Mal.  
Ich wünsche Dir viel Freude bei der Challenge!

## Tag 10



© Bilder und Texte: Kathrin Hellwig-Kampa

Willkommen zu Tag 10!  
Wie geht es Dir heute?

1. **SEILSPRINGEN:** Suche Dir ein Seil. Versuche so oft wie möglich zu springen. Wie viele Sprünge schaffst Du?
2. **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.
3. **HAMPELMANN:** Springe den Hampelmann. Drehe Dich immer mit dem Beginn des Sprungs um 90° nach rechts. (Beine schließen und Arme öffnen, Arme schließen und Beine öffnen.)
4. **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. Buchstabiere beim Stehen die Namen deiner Klassenkameraden? Wie viele schaffst Du?
5. **WÖRTER HÜPFEN:** Suche Dir eine Geschichte aus Deinem Lesebuch aus. Lasse Dir einen Satz vorlesen. Wiederhole den Satz und springe die Silben der Wörter nach.
6. **BÄRENGANG:** Deine Handflächen und Deine Fußsohlen stehen auf dem Boden. Gehe im Bärengang durch die Wohnung und berühre mit der linken Hand 8 runde Gegenstände.
7. **Fuß HEBEN** (15-25 Wiederholungen): Lege Dich in die Bauchlage. Lasse die Beine lang gestreckt und lege die Hände unter Deine Stirn. Hebe nun im Wechsel ein gestrecktes Bein an.
8. **FROSCH:** Lege Dich in der Bauchlage in den Frosch (Beine anwinkeln, so dass die Fußsohlen sich berühren) und achte darauf, dass der untere Rücken entspannt bleibt. Die Füße sollen möglichst nah am Boden sein. Schließe gerne für einen Moment die Augen und entspanne.

Wiederhole die Reihenfolge doch noch einmal, vielleicht schaffst du sie auch 3-5Mal.  
Ich wünsche Dir viel Freude bei der Challenge!

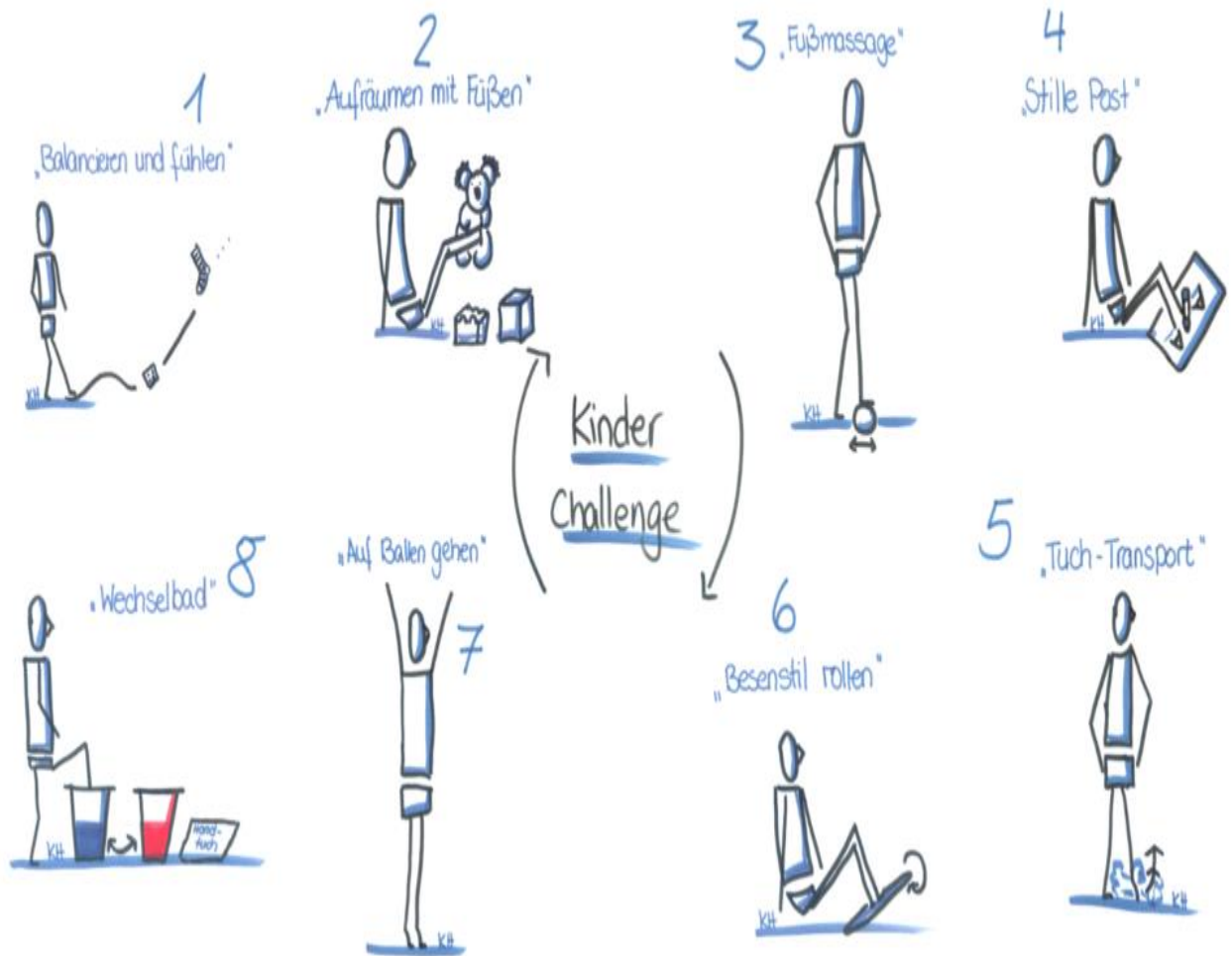
## Tag 11

### **Kreativer Trainingstag**

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

Ich wünsche Dir viel Freude!

## Tag 12



© Bilder und Texte: Kathrin Hellwig-Kampa

Willkommen zu Tag 12!

Die heutige Challenge hat den Schwerpunkt Füße, d.h. heute haben alle Übungen etwas mit den Füßen zu tun.

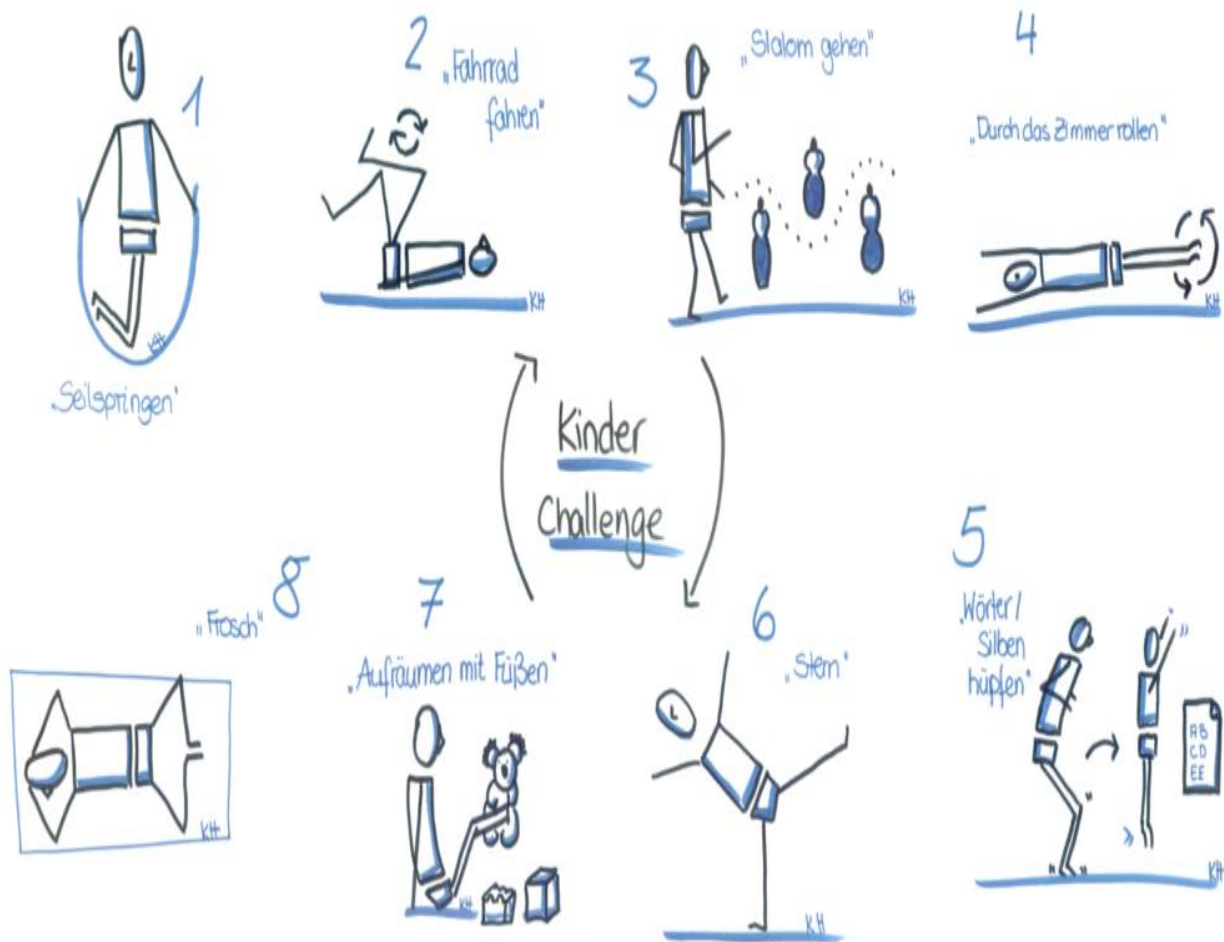
Du benötigst ein paar weiche und harte Spielsachen, über die Du balancieren bzw. gehen kannst und, die Du mit den Füßen heben kannst. Dann benötigst du einen Malblock und einen dicken Stift, ein Tuch oder kleines Handtuch, einen Besenstil, einen Ball und zwei Eimer, einen mit warmem einen mit kaltem Wasser und ein Handtuch. Die Eimer stellst du am besten in einem Badezimmer auf.

1. **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?
2. **AUFRÄUMEN** mit den Füßen: Setze Dich auf Deinen Po und räume mit Deinen Füßen Gegenstände in Deinem Zimmer hin und her. Wie geht es am besten?
3. **FUßMASSAGE**: Lege Dir Deinen Ball unter einen Fuß und rolle Deinen Fuß darauf vor und zurück. Versuche mal mehr Gewicht bei der Massage auf den Ball zu geben. Wie fühlt sich das an? Fühlt es sich besser an, wenn Du mehr oder weniger Gewicht auf den Ball gibst?

4. **STILLE POST:** Setze Dich auf den Boden und versuche mit Deinem Fuß eine stille Botschaft zu schreiben oder zu malen.  
Wie geht das am besten? Mit welchem Fuß geht es besser?
5. **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.
6. **BESENSTIL ROLLEN:** Setze dich auf den Boden und lege Deine Füße auf einen liegenden Besenstil. Rolle diesen nun mit Deinen Füßen hin und her.
7. **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.
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? Steige dann noch mal in das kalte Wasser, in das warme Wasser, in das kalte Wasser und dann auf das Handtuch.

Wiederhole die Reihenfolge doch noch einmal, vielleicht schaffst du sie auch 3-5Mal.  
Ich wünsche Dir viel Freude!

## Tag 13



© Bilder und Texte: Kathrin Hellwig-Kampa

Willkommen zu Tag 13!  
Toll, dass Du wieder dabei bist!

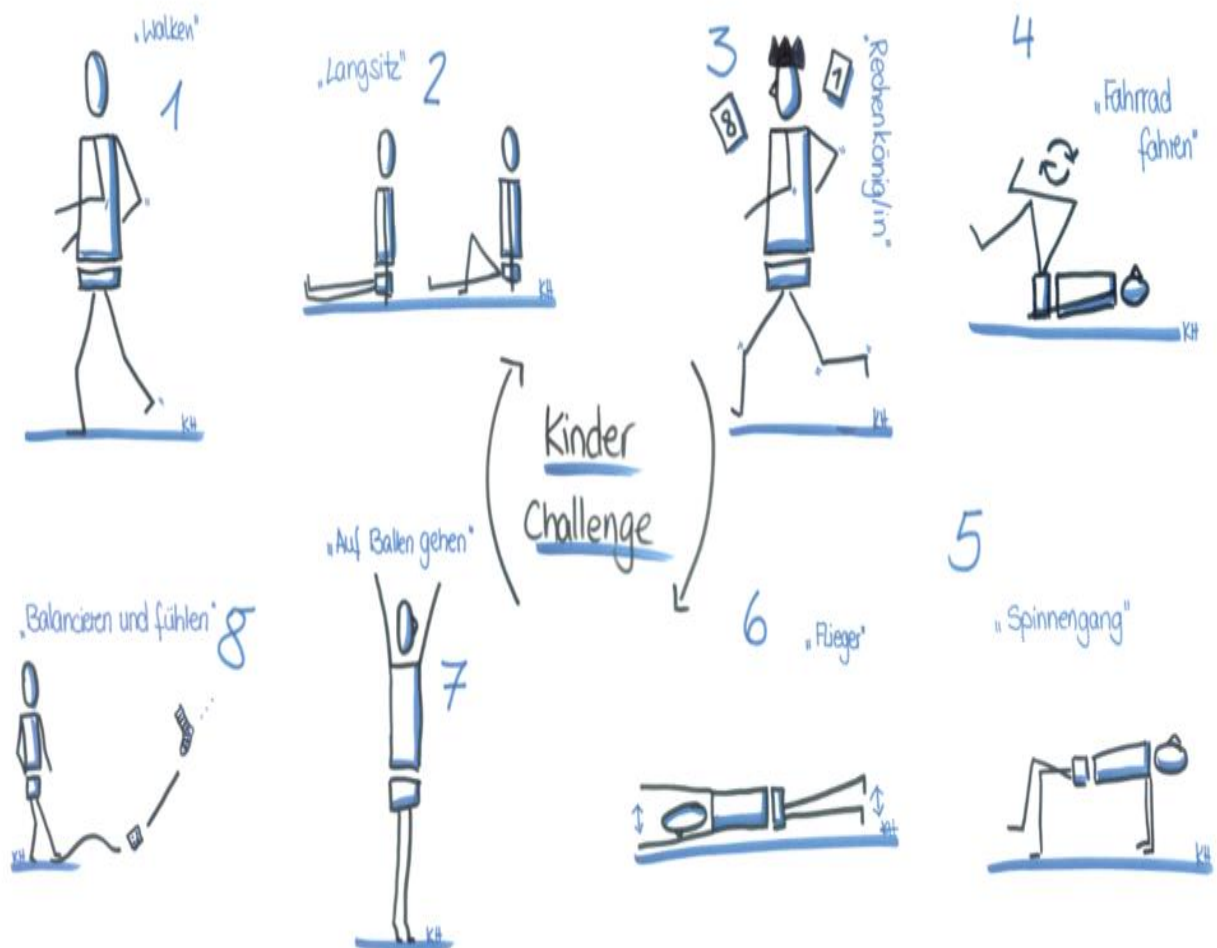
1. **SEILSPRINGEN:** Suche Dir ein Seil. Versuche so oft wie möglich zu springen. Wie viele Sprünge schaffst Du heute?
2. **FAHRRAD FAHREN:** Lege Dich auf den Rücken und bewege Deine Beine wie beim Fahrradfahren. Überlege eine Strecke, die Du fahren könntest. Bergab geht es meist ganz leicht und schnell, bergauf ist das Treten oft langsam und schwierig.
3. **SLALOM** gehen: Stelle Dir auf die Länge Deiner Gehstrecke möglichst viele Flaschen und gehe für ca. 2 Minuten Deinen Slalomparcours ab. Wie kannst Du durch den Parcours gehen? Geht es nur vorwärts?
4. 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?
5. **WÖRTER HÜPFEN:** Suche Dir eine Geschichte aus Deinem Lesebuch aus. Lasse Dir einen Satz vorlesen. Wiederhole den Satz und springe die Silben der Wörter nach.
6. **STERN** (15-45 sec): Bringe Dein Gewicht auf ein Bein (Standbein). Die Arme sind nach oben ausgestreckt. Hebe nun Dein anderes Bein (Spielbein) seitwärts an und senke gleichzeitig Deinen Oberkörper zur entgegengesetzten Seite. Halte die Pose. Wechsle die Seite in der nächsten Runde.



7. **AUFRÄUMEN** mit den Füßen: Setze Dich auf Deinen Po und räume mit Deinen Füßen Gegenstände in Deinem Zimmer hin und her. Wie geht es am besten?
8. **FROSCH**: Lege Dich in der Bauchlage in den Frosch (Beine anwinkeln, so dass die Fußsohlen sich berühren) und achte darauf, dass der untere Rücken entspannt bleibt. Die Füße sollen möglichst nah am Boden sein. Schließe gerne für einen Moment die Augen und entspanne.

Wiederhole die Reihenfolge doch noch einmal, vielleicht schaffst du sie auch 3-5Mal.  
Ich wünsche Dir viel Freude!

## Tag 14



© Bilder und Texte: Kathrin Hellwig-Kampa

Willkommen zum 14. Training!

Toll, dass Du wieder dabei bist. Wie geht es Dir heute? 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. **WALKEN:** Gehe durch Deine Wohnung und berühre in jedem Zimmer etwas. Nach der Berührung buchstabiere beim Gehen laut, was Du berührt hast. Wiederhole die Runde 5-10x.
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
3. **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).
4. **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.
5. **SPINNENGANG:** 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.
6. **FLIEGER** (30-60 Sekunden): Lege Dich auf den Bauch und hebe Arme und Beine langgestreckt vom Boden ab und bewege diese dann gegengleich. Wohin fliegt Dein Flieger? In welches Land möchtest du gerne mal fliegen. Zähle mindestens bis 30.
7. **AUF DEN BALLENGEHEN:** Hebe Deine Fersen hoch und gehe auf den Ballen eine Runde durch alle Zimmer Deiner Wohnung. Die Arme sind weit nach oben gestreckt.
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 3-5Mal.  
Ich wünsche Dir viel Freude!