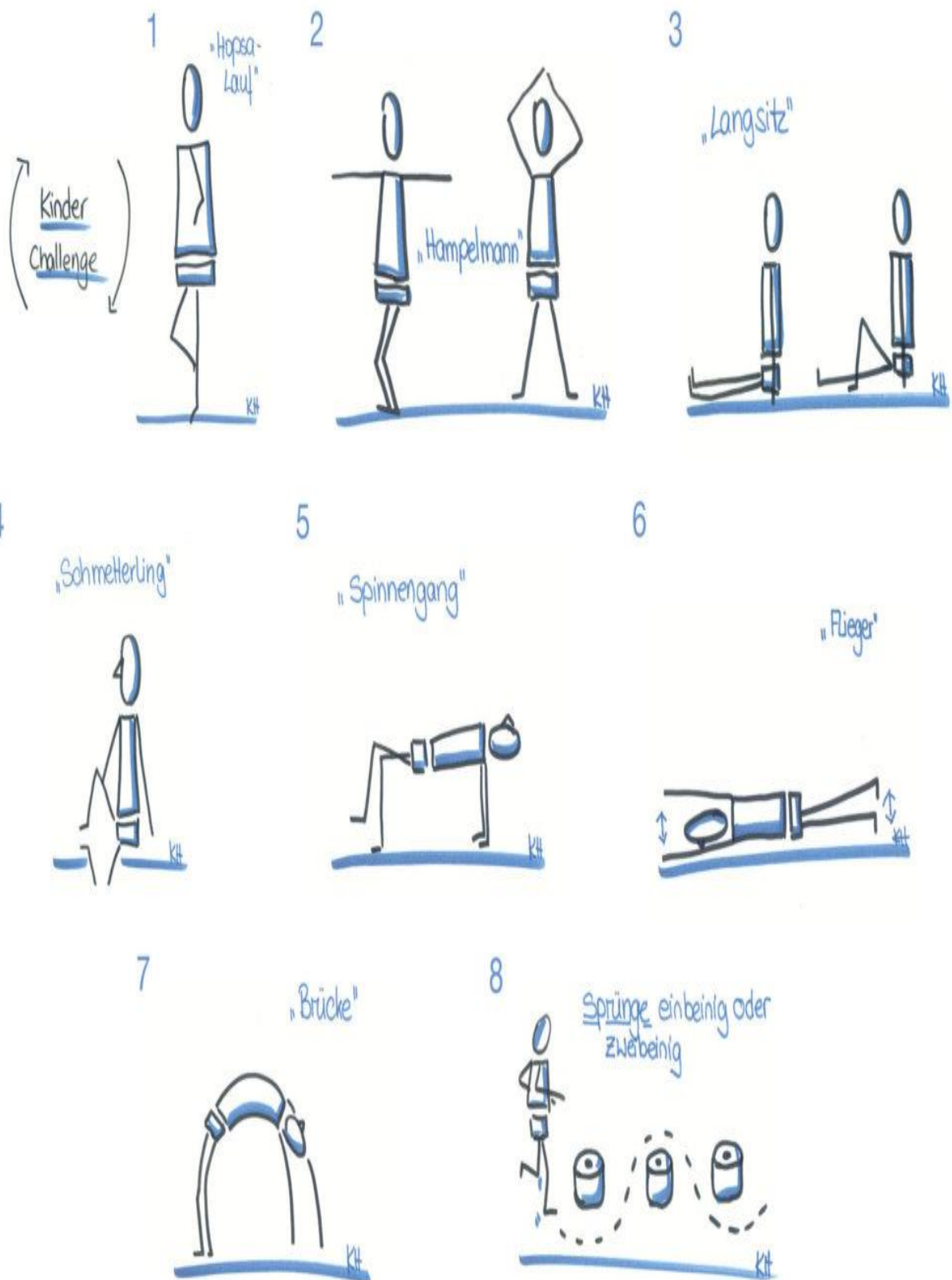


# Tag 1



1. **HOPSALAUFLAUF:** Hüpf durch Deine Wohnung und berühre in jedem Zimmer etwas. Wiederhole die Runde 5-10x.
2. **HAMPELMANN:** (Zähl mal, wie viele Wiederholungen Du schaffen kannst.) Beine schließen und Arme öffnen, Arme schließen und Beine öffnen.
3. **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.
4. **SCHMETTERLING:** Setze Dich in den Schmetterlingssitz und überlegt Dir auf welche Blumen Dein Schmetterling fliegen könnte. Wie viele Blumensorten fallen Dir ein? Welche Farben hat Dein Schmetterling?
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 5 Wände. 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. **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. **SPRÜNGE:** Stelle Toilettenpapierrollen oder Flaschen oder was Dir sonst einfällt in einem gewissen Abstand auf den Boden. Hüpf nun beidbeinig oder einbeinig um Deine Hindernisse. Wie viele Sprünge schaffst Du?

Wiederhole die Reihenfolge doch noch einmal, vielleicht schaffst du sie auch 3-5Mal.  
Viel Freude beim 1. Tag der Challenge und toll, dass Du mitmachst.

# Tag 2

„Hopsa-Lauf“ KH 1

„Hampelmann“ KH 2

„Fahrrad fahren“ KH 3

„Treppensteigen im Schnecken-tempo“ KH 4

„Wörter/Silben hüpfen“ KH 5

„Durch das Zimmer rollen“ KH 6

„Spinnengang“ KH 7

„der Bär“ KH 8

Kinder Challenge

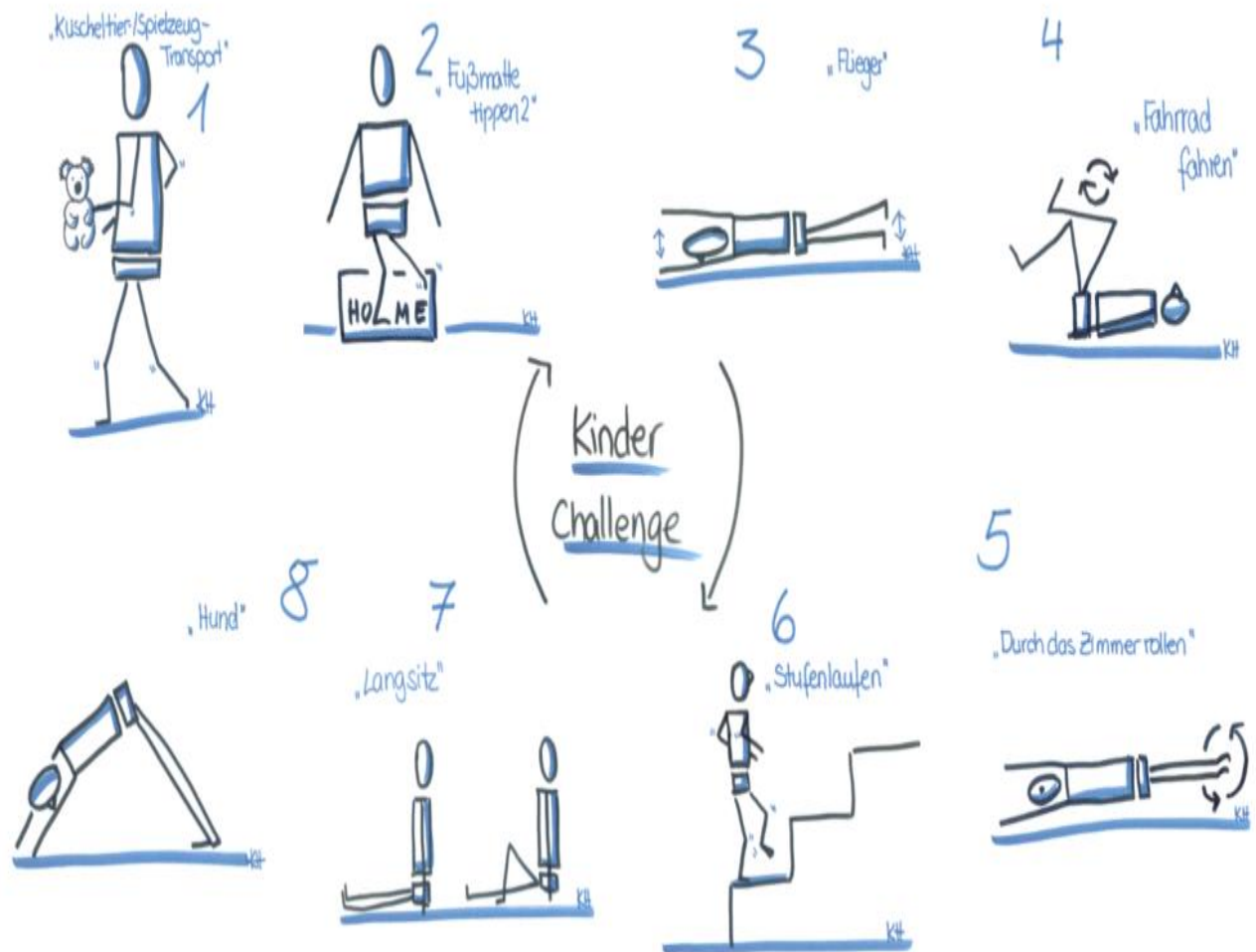
1. **HOPSALAUFLAUF:** Hüpf durch Deine Wohnung und berühre in jedem Zimmer etwas. Wiederhole die Runde 5-10x
2. **HAMPELMANN:** Zähle dabei, wie viele Wiederholungen Du schaffen kannst. Sind es mehr als gestern? (Beine schließen und Arme öffnen, Arme schließen und Beine öffnen.)
3. **FAHRRADFAHREN:** 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 Schneckentempo: Gehe so langsam wie möglich die Treppe hinauf. Wie fühlt sich das in Deinen Beinen an?
5. **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.
6. 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?
7. **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.
8. **DER BÄR:** Mache eine kurze Verschnaufpause und lege Dich auf den Rücken. Strecke nun Arme und Beine so weit 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 3-5Mal.

Weiter so!

Viel Freude beim Training

## Tag 3



© Bilder und Texte: Kathrin Hellwig-Kampa

Willkommen zum 3. Tag der Challenge und toll, dass du wieder dabei bist!

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. **FUßMATTE TIPPEN:** Stelle Dich einbeinig auf eine Fußmatte und tippe mit dem anderen Bein so oft es geht die Ecken an. Wie viele Ecken kannst Du antippen, ohne das Gleichgewicht zu verlieren?
3. **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.
4. **FAHRRADFAHREN:** 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. 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?

6. **STUFENLAUFEN:** Laufe die Stufen hinauf und laufe auf jeder Stufe 10x, bevor Du die nächste Stufe betrittst. Wie viele Schritte hast Du insgesamt auf allen Stufen gemacht?
7. **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
8. **HUND:** Rolle Deinen Oberkörper Wirbel für Wirbel nach unten und wandere von hier aus mit den Händen in den Hund. Dein Po sollte der höchste Punkt Deines Körpers sein. 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.

Wiederhole die Reihenfolge doch noch einmal, vielleicht schaffst du sie auch 3-5Mal.  
Viel Freude beim 3. Tag der Challenge. Du machst das toll!

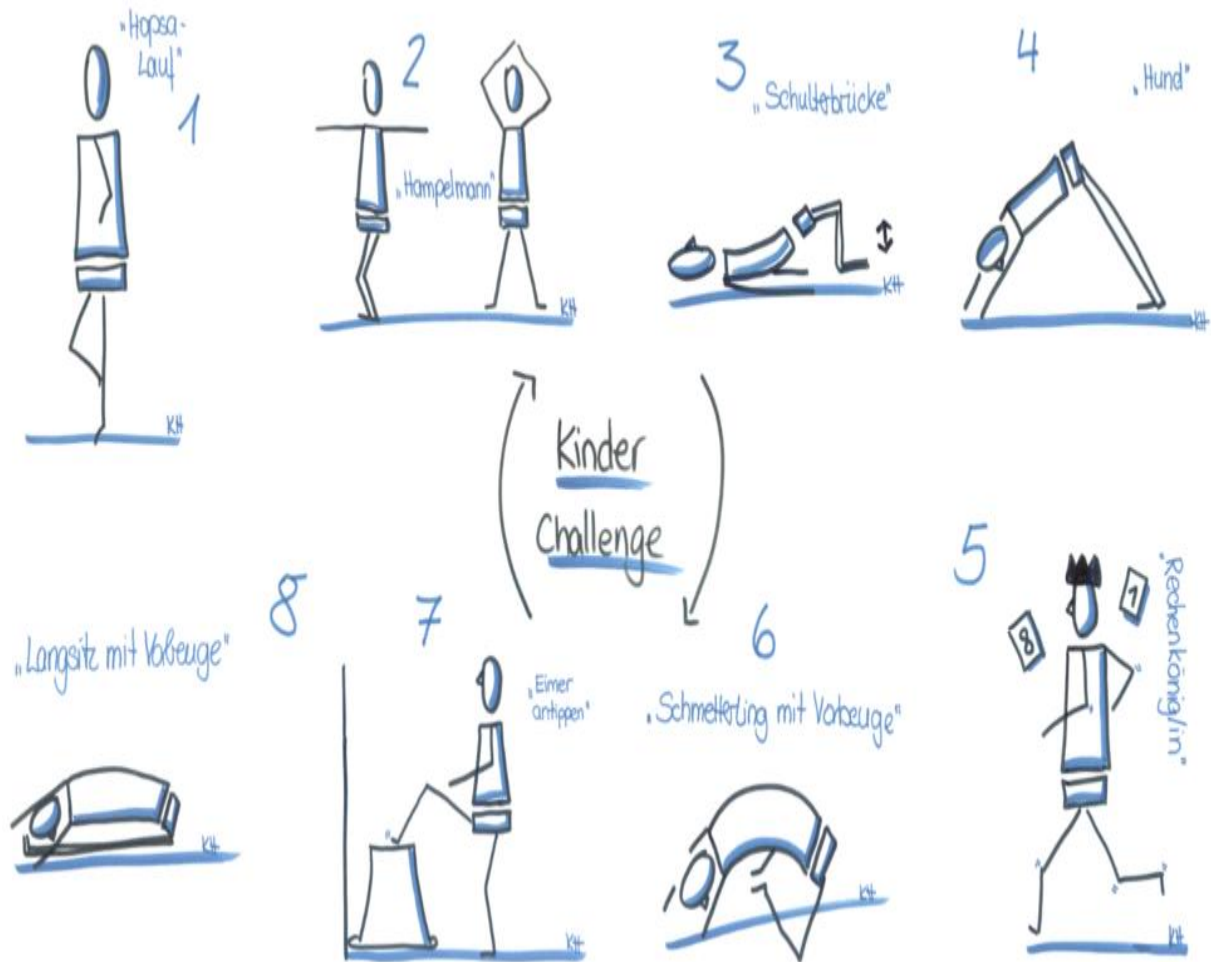
## Tag 4

Kreativer Trainingstag

Suche Dir aus den bisherigen Challenge Tagen Deine Lieblingsübungen aus und entwickle für heute Dein eigenes kreatives Training.

Viel Spaß

## Tag 5



© Bilder und Texte: Kathrin Hellwig-Kampa

Willkommen zu Tag 5!

Heute benötigst Du Zettel auf Deinen jeweils eine Zahl zwischen 0 und 9 steht. Hänge diese Zettel kreuz und quer verteilt in der Wohnung auf. Und Du benötigst einen Eimer, den Du kopfüber vor eine freie Wand legst.

Um wieder gut warm zu werden starten wir wieder mit dem Hopsalope.

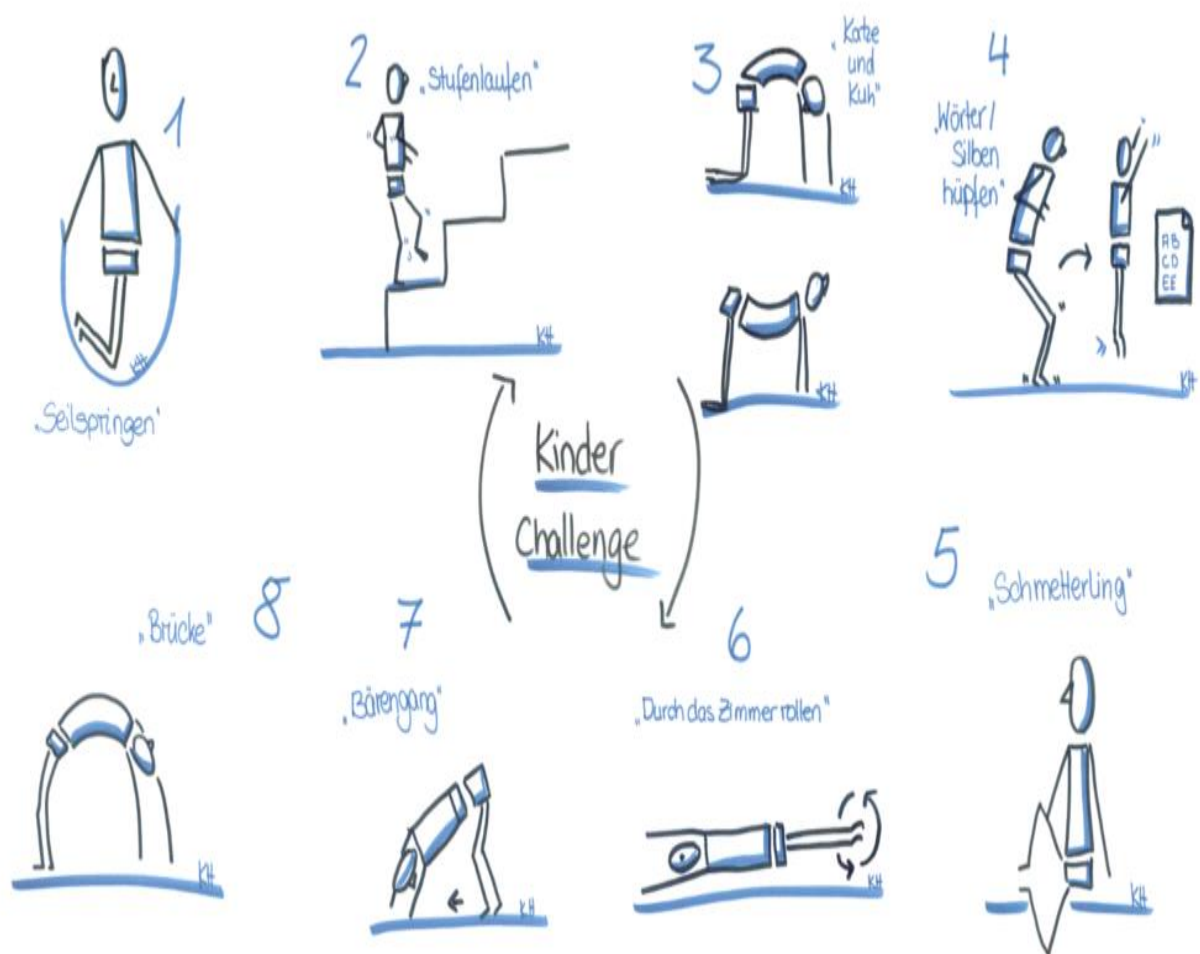
1. **HOPSALAUPE:** Hüpf durch Deine Wohnung und berühre in jedem Zimmer etwas. Wiederhole die Runde 5-10x. Zähl doch mal, wie viele Sprünge Du für eine Runde springst.
2. **HAMPELMANN:** Zähle dabei, wie oft Du Deine Hände über dem Kopf zusammenklatscht. (Beine schließen und Arme öffnen, Arme schließen und Beine öffnen.)
3. **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.
4. **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. 8×9=72, Wohnzimmer Zahl 7, Schlafzimmer Zahl 2).

5. **SCHMETTERLING** mit Vorbeuge: Setze Dich in den Schmetterlingssitz und beuge Deinen Oberkörper so weit es geht nach vorne, ohne Dein Gesäß abzuheben.
6. **EIMER ANTIPPEN**: stelle Dich auf ein Bein und tippe mit dem abgehobenen Fuß oben auf den Eimer. Das Gewicht bleibt auf dem unteren Bein. Springe nun hoch und wechsle die Beine. Wie viele Sprünge schaffst Du ohne Pause?
7. **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?

Wiederhole die Reihenfolge doch noch einmal, vielleicht schaffst du sie auch 3-5Mal.  
Viel Freude beim Training

## Tag 6



© Bilder und Texte: Kathrin Hellwig-Kampa

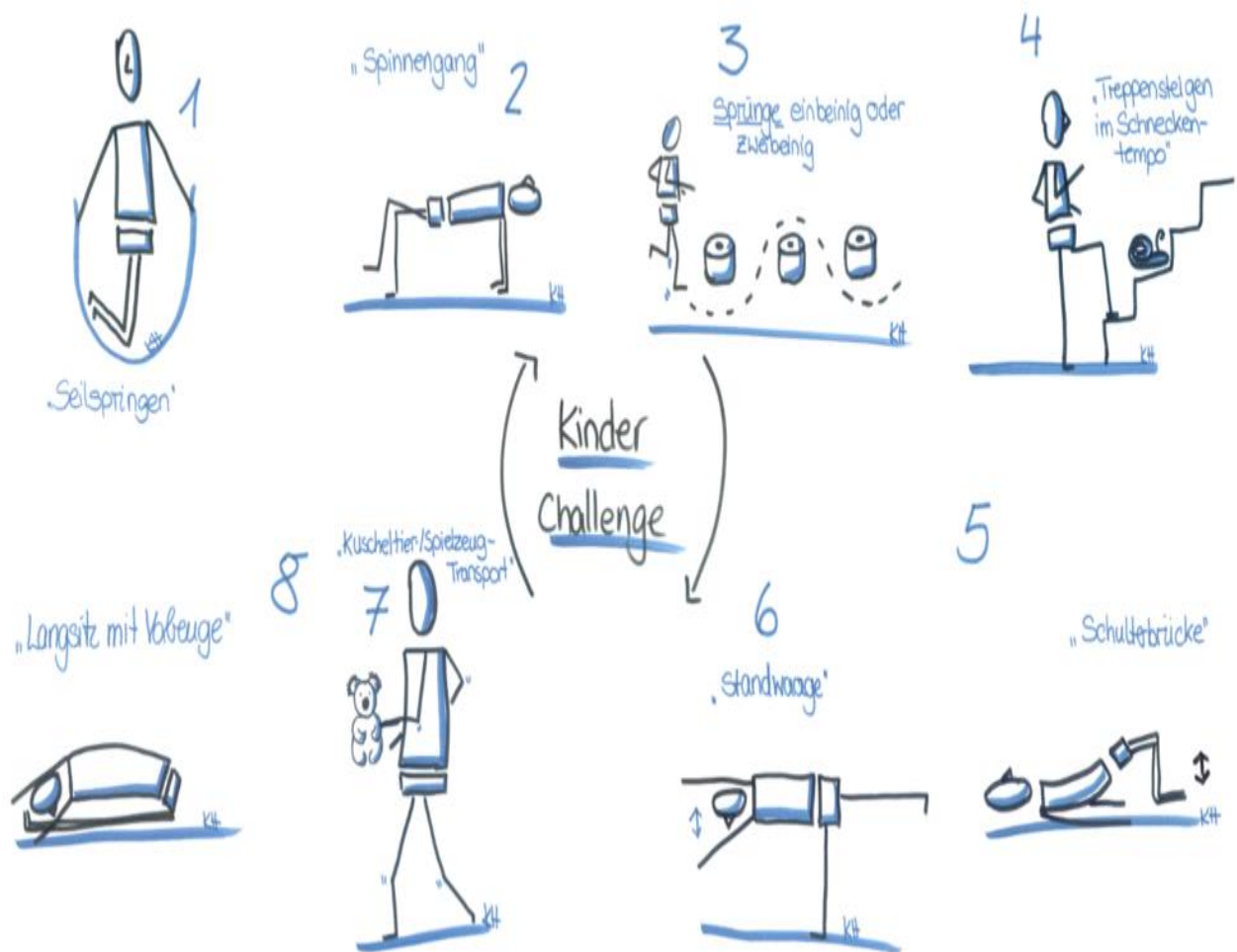
Willkommen zu Tag 6!  
Heute benötigst Du ein Seil.



1. **SEILSPRINGEN:** Suche Dir ein Seil. Wie kannst Du damit springen? Und wie viele Sprünge schaffst Du am Stück? Springst du in der Wohnung oder draußen im Garten?
2. **STUFENLAUFEN:** Laufe die Stufen hinauf und laufe auf jeder Stufe 10x, bevor Du die nächste Stufe betrittst. Wie viele Schritte hast Du insgesamt auf allen Stufen gemacht?
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. **WÖRTER HÜPFEN:** Welche englischen Wörter fallen Dir ein? Springe für jedes Wort das Dir einfällt vorwärts. Fällt Dir dazu auch das deutsche Wort ein? Dann springe noch einmal. Wie viele Sprünge schaffst Du?
5. **SCHMETTERLING:** Setze Dich in den Schmetterlingssitz und bewege Deine Knie, wie der Schmetterling seine Flügel. Wo würdest Du gerne mal hinfliegen? Was würdest du gerne mal von oben sehen?
6. 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?
7. **BÄRENGANG:** Deine Handflächen und Deine Fußsohlen stehen auf dem Boden. Gehe im Bärenengang durch die Wohnung und berühre mit dem Fuß acht Gegenstände.
8. **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.

Viel Freude beim Training

## Tag 7



© Bilder und Texte: Kathrin Hellwig-Kampa

Willkommen zu Tag 7!

Wie geht es Dir heute? Hast Du heute schon Schulaufgaben gemacht?  
War etwas dabei, was Dich besonders interessiert hat?

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. Hüpf 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