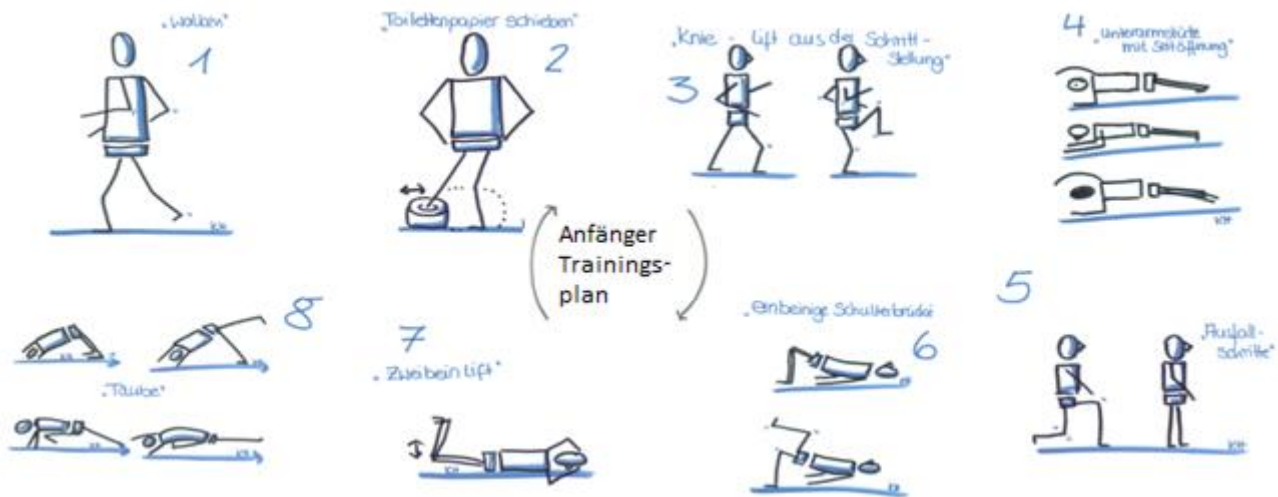


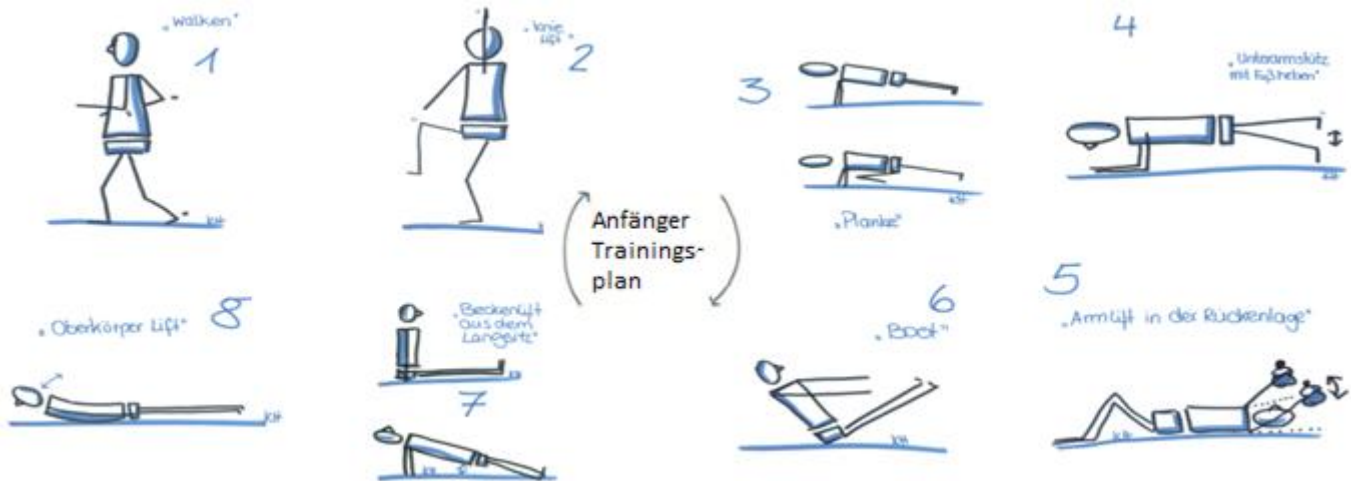
Tag 8



Willkommen zum Tag 8

1. **WALKEN:** Kennst Du noch das Spiel Stadt, Land Fluss? Wir spielen heute während des „Walkens“ dieses Spiel. Gehe durch Deine Wohnung und in jedes Zimmer. Jedes Zimmer steht für eine Kategorie (z.B. Stadt, Land, Fluss, Name, Tier, Pflanze, Gegenstand, Beruf, Auto, Film, Sportart). Suche Dir einen Buchstaben aus und gehe Deine Runde. Wiederhole die Runde 5-10x.
2. **Toilettenpapier schieben:** Lege Dir eine Toilettenpapierrolle auf ein kleines Handtuch. Hebe nun ein Bein und versuche mit diesem die Rolle um Dein anderes Bein zu schieben. Das Knie des Standbeines ist entriegelt.
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. **UNTERARMSTÜTZ mit Seitöffnung** (5-10 Wiederholungen): Gehe in den Unterarmstütz. Achte darauf, dass Dein Rücken gerade bleibt und das Becken in einer Linie mit den Schultern und den Beinen gehalten wird. Drehe nun Deinen ganzen Körper zu einer Seite auf und halte die Seitöffnung für einen Atemzug. Drehe Dich zurück in den Unterarmstütz, um dann zur anderen Seite zu öffnen.
5. **AUSFALLSCHRITTE** gehen: Du stehst hüftweit, parallel und die Knie sind entriegelt (leicht gebeugt). Gehe von hier aus einen großen Ausfallschritt nach vorne, um dann wieder zurück in die Ausgangsstellung zu kommen. Wiederhole die gleiche Seite 5x und wechsele dann. Anschließend gehe jeweils 5x die Ausfallschritte nach hinten. Achte auf den Winkel des vorderen Knies. Die Kniespitze sollte nicht weiter vor gehen als die Fußspitze und der Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel sollte nicht kleiner als 90° sein, damit das Knie nicht überlastet wird.
6. **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. Hebe in dieser Position ein Bein ab, atme 3x durch, stelle das Bein wieder neben das andere und rolle dann den Oberkörper Wirbel für Wirbel wieder nach unten.
7. **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.
8. **TAUBE:** Roll down. Wandere aus der tiefen Vorbeuge in den herabschauenden Hund. Hebe dann ein Bein nach hinten hoch, bevor Du es dann auswärtsgedreht vor den Bauchnabel ziehst. Senke Deinen Körper auf das Bein und spüre die Dehnung in dem unteren Bein. Spüre in Dein Knie – hier sollte kein unangenehmer Druck entstehen.

Tag 9



Willkommen zum Tag 9!

1. **WALKEN:** Gehe durch Deine Wohnung und in jedes Zimmer. Schauge, dass Du Deinen Weg so wählst, dass Du nebeneinanderliegende Zimmer nicht nacheinander betrittst, sondern ein anderes Zimmer dazwischen besuchst. Versuche beim Gehen selbstgestellte Rechenaufgaben zu lösen. Wiederhole die Runde 5-10x.
2. **KNIE LIFT** (8x jede Seite im Wechsel): Linkes Knie heben, die rechte Hand berührt das linke Knie während der linke Arm nach oben geführt wird. Dann Wechsel zur rechten Seite. Um das Gleichgewicht besser zu halten kannst Du das linke Knie heben, dann auf der Stelle 3x gehen (links, rechts, links) und dann das rechte Knie heben. Beim stehenden Bein ist das Knie entriegelt.
3. **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). Hebe ein Bein an und winkle das abgehobene Bein dann nach vorne an. Strecke das Bein wieder aus und setze es neben dem anderen Bein ab. Wiederhole die Bewegung mit der anderen Seite. Am Ende Roll up.
4. **UNTERARMSTÜTZ** (30 Sekunden bis 2 Minuten): Gehe in den Unterarmstütz. Achte darauf, dass Dein Rücken gerade bleibt und das Becken in einer Linie mit den Schultern und den Beinen gehalten wird. Hebe im Wechsel einen Fuß an, ohne die Spannung zu lösen.
5. **ARMLIFT** in der Rückenlage (15-25 Wiederholungen): Lege Dich auf den Rücken und stelle die Füße auf. Nimm Deine 0,5l oder die größeren Flaschen dazu, halte Deine Hände mit den Flaschen neben Deinem Becken. Hebe die Arme einatmend über Dich und führe sie mit der Ausatmung weiter neben den Kopf. Bleibe für einen Atemzug in der Position. Mit der dann folgenden Ausatmung führe die Arme zurück neben das Becken.
6. **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.
7. **BECKENLIFT** aus dem Langsitz (15-25 Wiederholungen): Setze Dich in den Langsitz und stelle die Handflächen neben Deinem Becken auf den Boden. Hebe und senke nun Dein Becken vom Langsitz in die Gerade zwischen Kopf und Füßen.
8. **OBERKÖRPER LIFT** (15-25 Wiederholungen): Zu Kräftigung des oberen Rückens lege Dich nun in die Bauchlage, strecke die Beine lang aus und schließe sie. Die Arme liegen neben dem Körper, die Stirn auf der Matte. Hebe nun den oberen Rücken ab und lass den Körper dann wieder auf die Matte absinken.

Je nachdem wie lange Du trainieren möchtest, wiederhole den Zirkel 3-5x.

Tag 10



Willkommen zu Tag 10!

1. ABZAPPELN und dabei so richtig Spaß haben.

Hierfür schlage ich Dir folgende Lieder für die verschiedenen Runden vor:

<https://www.youtube.com/watch?v=V9Po81SIKww> ; https://www.youtube.com/watch?v=eh8eb_ACL18 ; https://www.youtube.com/watch?v=EK_LN3XEcnw

2. **VORBEUGE UND STUHL** (4-8x Wiederholungen): Roll down in die tiefe Vorbeuge. Richte Dich dann in die Stuhlhaltung auf. Gehe von hier wieder in die tiefe Vorbeuge
3. **STERN** (15-45 sec): Stell Deine Füße parallel nebeneinander. Die Arme sind nach oben ausgestreckt. Hebe nun Dein Spielbein seitwärts an und senke gleichzeitig Deinen Oberkörper zur entgegengesetzten Seite. Halte die Pose.
4. Lege Dich in die Rückenlage und hebe Deine Beine nacheinander in die 90/90° Position. Tippe mit der Ausatmung eine Fußspitze auf den Boden und hebe das Bein mit der Einatmung wieder. Achte darauf, dass Dein kompletter Rücken während der Übung die Matte berührt. (15-25 Wiederholungen).
5. **BECKENLIFT** (0,5l Flasche, 15-25 Wiederholungen): Gehe in den seitlichen Stütz. Oberkörper und Beine bilden dabei eine gerade Linie. Hebe nun den freien Arm mit der Flasche nach oben und hebe und senke Dein Becken.
6. **SPRÜNGE**: Stelle Toilettenpapierrollen oder Flaschen oder was Dir sonst einfällt in einem gewissen Abstand auf den Boden. Hüpf nun beidbeinig oder einbeinig um die Hindernisse.
7. **BAUM** (15-30 sec): Deine Füße stehen geschlossen. Verlagere nun das Gewicht auf ein Bein (Standbein), drehe Dein Spielbein so, dass das Knie nach außen zeigt und setze den Fuß entweder am Knöchel oder am Oberschenkel an das Standbein. Führe Deine Handflächen über dem Kopf oder vor Deinem Herz zusammen und halte die Stellung. Achte darauf, dass Du das Spielbein nicht am Knie des Standbeines anlegst.
8. **FUßGYMNASTIK**: Setze Dich auf die Stuhlkante und stelle Deine Füße auf den Boden. Wenn Du magst, führe die Übung gerne mit Socken oder barfuß aus. Bewege nun Deine Zehen. Versuche dann mal nur den großen Zeh zu heben, dann die anderen Zehen zu heben.

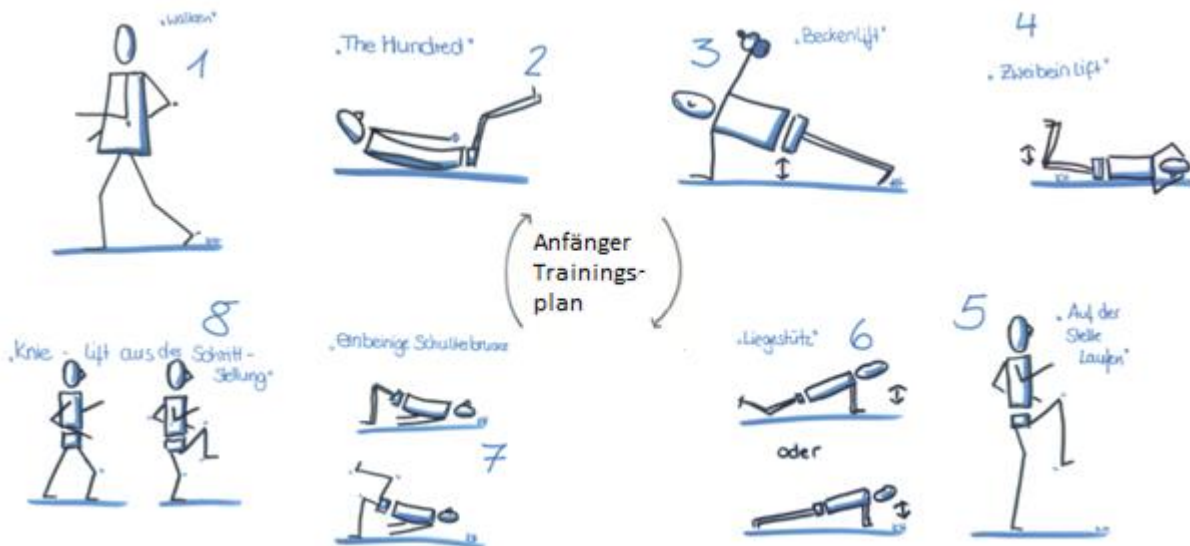
Je nachdem wie lange Du trainieren möchtest, wiederhole den Zirkel 3-8x.

Tag 11

Kreativer Sonntag

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

Tag 12

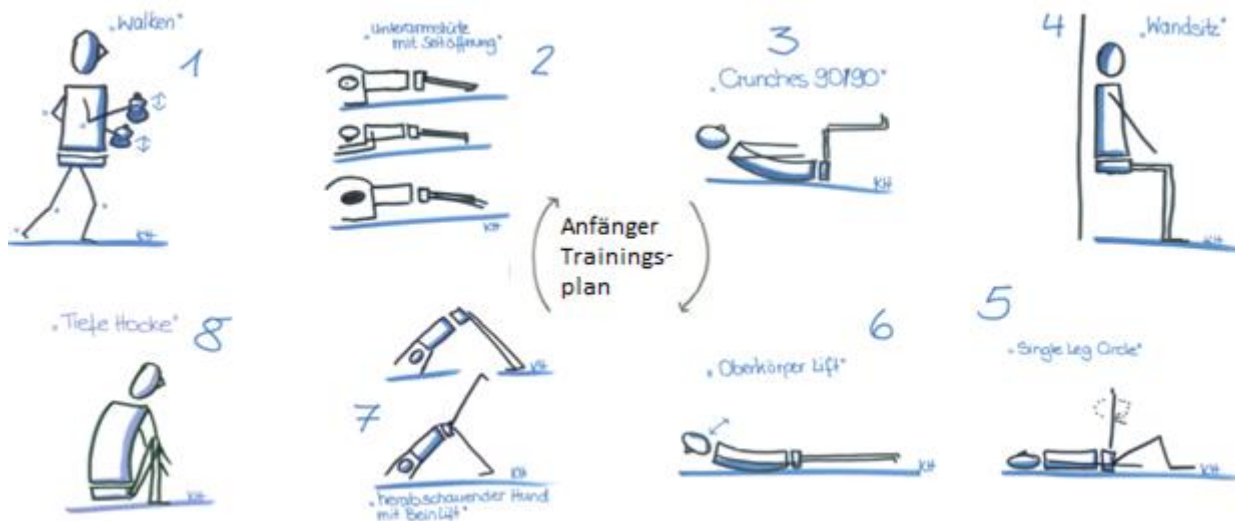


Willkommen zu Tag 12!

1. **WALKEN:** Gehe durch Deine Wohnung und in jedes Zimmer. Schauge, dass Du Deinen Weg so wählst, dass Du nebeneinanderliegende Zimmer nicht nacheinander betrittst, sondern ein anderes Zimmer dazwischen besuchst. Wie war Deine letzte Woche? Was hast du für Dich erreicht? Was möchtest Du diese Woche erreichen? Wiederhole die Runde 5-10x.
2. **THE HUNDRED:** Lege Dich in die Rückenlage, winkle die Beine an und hebe sie nach einander in eine 90/90° Position (90°Winkel im Hüftgelenk und 90° im Kniegelenk). Hebe nun mit der Kraft aus der Rumpfmuskulatur Deinen Oberkörper, bis die Schulterblätter vom Boden abgehoben sind. Halte Dir Arme neben dem Körper und beginne nun mit rhythmischen Auf- und Ab Bewegungen. Atme mit 5 Pumpbewegungen ein und mit weiteren 5 Pumpbewegungen wieder aus, bis Du 50 bis 100 Pumpbewegungen, also 5 bis 10 Atemzyklen erreicht hast.
3. **BECKENLIFT** (0,5l Flasche, 15-25 Wiederholungen): Gehe in den seitlichen Stütz. Oberkörper und Beine bilden dabei eine gerade Linie. Hebe nun den freien Arm mit der Flasche nach oben und hebe und senke Dein Becken. Wechsle in der nächsten Runde die Seite.
4. **BEINLIFT** (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.
5. **AUF DER STELLE LAUFEN:** Laufe für 1-3 Minuten auf der Stelle und ziehe dabei die Knie nach oben. Vielleicht geht es besser zu einem schnellen Lied.
z.B. <https://www.youtube.com/watch?v=yXYoTFlcna8>
6. **LIEGESTÜTZ** (10-25 Wiederholungen): Gehe in den Liegestütz (von Kopf bis Fuß bildet der Körper eine gerade Linie) oder in den Liegestütz mit angewinkelten Beinen (von Kopf bis zu den Knien bildet der Körper eine gerade Linie). Beuge und strecke nun Deine Arme und senke und hebe damit deinen Körper.
7. **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. Hebe in dieser Position ein Bein ab, atme 3x durch, stelle das Bein wieder neben das andere und rolle dann den Oberkörper Wirbel für Wirbel wieder nach unten.
8. **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.

Je nachdem wie lange Du trainieren möchtest, wiederhole den Zirkel 3-8x.

Tag 13

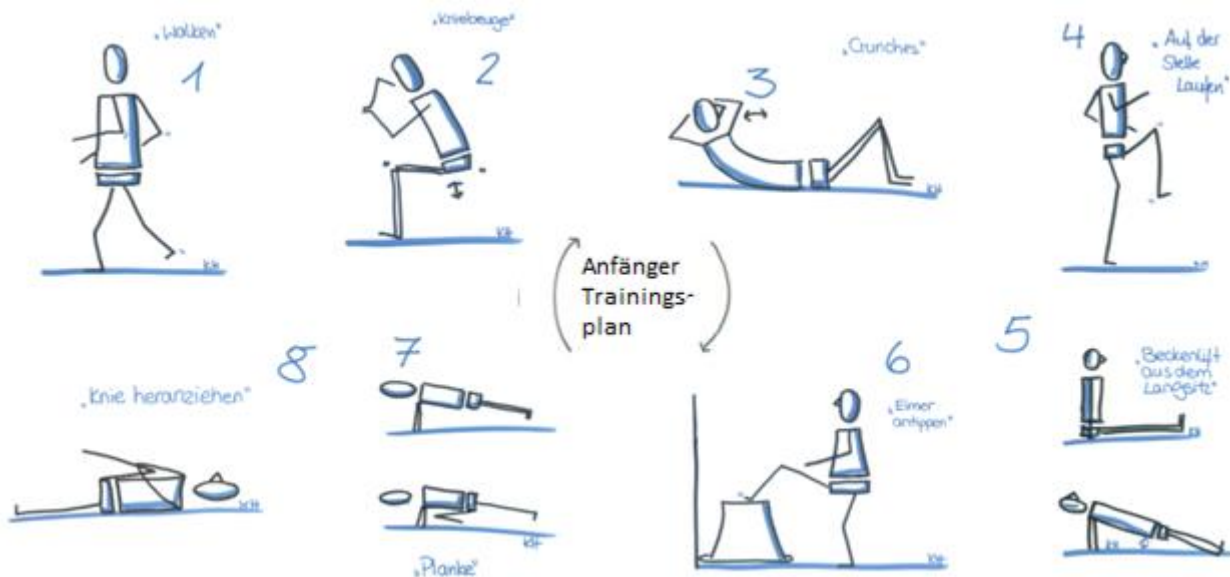


Willkommen zu Tag 13!

1. **WALKEN** mit 0,5l Flaschen: Gehe in jeden Raum Deiner Wohnung und schüttele dabei die Flaschen in einer sehr kleinen Amplitude und schnell vor Deinem Körper. Drehe Dich in jedem Raum 5x bevor Du weitergehst, die Flaschen die ganze Zeit schüttele. Wiederhole die Runde 5-10x.
2. **UNTERARMSTÜTZ** mit Seitöffnung (5-10 Wiederholungen): Gehe in den Unterarmstütz. Achte darauf, dass Dein Rücken gerade bleibt und das Becken in einer Linie mit den Schultern und den Beinen gehalten wird. Drehe nun Deinen ganzen Körper zu einer Seite auf und halte die Seitöffnung für einen Atemzug. Drehe Dich zurück in den Unterarmstütz, um dann zur anderen Seite zu öffnen.
3. **CRUNCHES 90/90 (15-30 Wiederholungen)**: Winkle Deine Beine in der Rückenlage an und hebe dann die Beine nacheinander an. Zwischen Becken und Oberschenkel und zwischen Oberschenkel und Unterschenkel sollte der Winkel 90° betragen (Daher 90/90). Die Arme zur Seite nehmen und mit den Fingerspitzen Ohrfläppchen 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.
4. **WANDSITZ (30-60 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.
5. **SINGLE LEG CIRCLE (15-25 Wiederholungen)**: Lege Dich in die Rückenlage. Stelle beide Füße auf, so dass die Knie nach oben zeigen. Strecke dann ein Bein nach oben und achte darauf, dass der Rücken während der Übung fest auf der Unterlage liegt. Kreise nun Dein Bein in einem kleinen Kreis nach außen von der Körpermitte weg (in der 2. Runde zur Körpermitte hin). Je größer der Beinkreis ist, desto schwieriger ist die Übung. Wechsle dann das Bein.
6. **OBERKÖRPER LIFT (15-25 Wiederholungen)**: Zu Kräftigung des oberen Rückens lege Dich nun in die Bauchlage, strecke die Beine lang aus und schließe sie. Die Arme liegen neben dem Körper, die Stirn auf der Matte. Hebe nun den oberen Rücken ab und lass den Körper dann wieder auf die Matte absinken.
7. **HERABSCHAUENDER HUND** mit Beinlift: Roll down. Wandere aus der tiefen Vorbeuge mit den Händen nach vorne in den herabschauenden Hund. In dieser Position hebe und senke nun 12-20x ein Bein. Wandere dann zurück in die tiefe Vorbeuge. Anschließend roll up. Wiederhole das Gleiche mit der anderen Seite.
8. **TIEFE HOCKE**: Setze Sich mit dem Gesäß weit nach hinten in die tiefe Hocke und entspanne hierbei Deinen unteren Rücken. (Hebe die Fersen nach Möglichkeit nicht ab).

Je nachdem wie lange Du trainieren möchtest, wiederhole den Zirkel 3-8x.

Tag 14



Willkommen zu Tag 14!

1. **WALKEN:** Suche Dir einen Startpunkt. Von hieraus gehe durch Deine Wohnung und in jedes Zimmer und berühre dort etwas. Ab der 2. Runde gehe vom Startpunkt in das 1. Zimmer, dann zurück zum Startpunkt. Von hier aus in das 2. Zimmer, zurück zum Startpunkt und immer so weiter. Überlege Dir beim Gehen welche Wörter Dir einfallen, die mit E, W, H oder G anfangen. Auf jedem Rückweg zum Startpunkt hebe die Arme nach oben und bewege Deine Hände so als wolltest Du Glühlampen in Richtung der Decke eindrehen. Wiederhole die Runde 5-10x.
2. **KNIEBEUGE:** Gehe weit mit dem Gesäß nach hinten und mache 15-25 Kniebeugen.
3. **CRUNCHES** (15-30 Wiederholungen): 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 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.
4. **AUF DER STELLE LAUFEN:** Laufe für 1-3 Minuten auf der Stelle und ziehe dabei die Knie nach oben. Vielleicht geht es besser zu einem schnellen Lied. z.B. <https://www.youtube.com/watch?v=IvtRtW3ibOw>, <https://www.youtube.com/watch?v=0qPtVIVQq2w> oder <https://www.youtube.com/watch?v=yXYoTFlcna8>.
5. **BECKENLIFT** aus dem Langsitz (15-25 Wiederholungen): Setze Dich in den Langsitz und stelle die Handflächen neben Deinem Becken auf den Boden. Hebe und senke nun Dein Becken vom Langsitz in die Gerade zwischen Kopf und Füßen.
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. (Der Eimer sollte an einer Wand stehen oder anderweitig vor einem möglichen Wegrutschen gesichert sein).
7. **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). Hebe ein Bein an und winkle das abgehobene Bein dann nach vorne an. Strecke das Bein wieder aus und setze es neben dem anderen Bein ab. Wiederhole die Bewegung mit der anderen Seite. Am Ende Roll up.
8. **KNIE HERANZIEHEN:** Lege Dich in die Rückenlage und stelle die Füße auf. Ziehe nun ein Knie in Richtung Deines Oberkörpers und strecke dann das andere Bein aus. Halte die Dehnung. Beuge das gestreckte Bein wieder und führe das andere Bein ebenfalls zurück. Wechsle die Seite.

Je nachdem wie lange Du trainieren möchtest, wiederhole den Zirkel 3-8x.