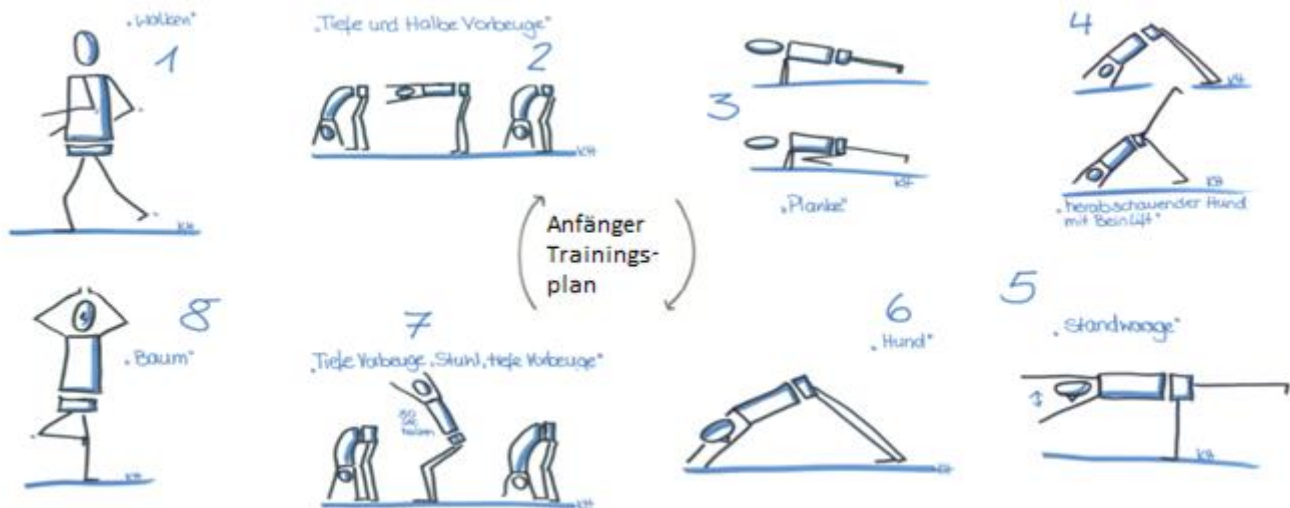


Tag 15



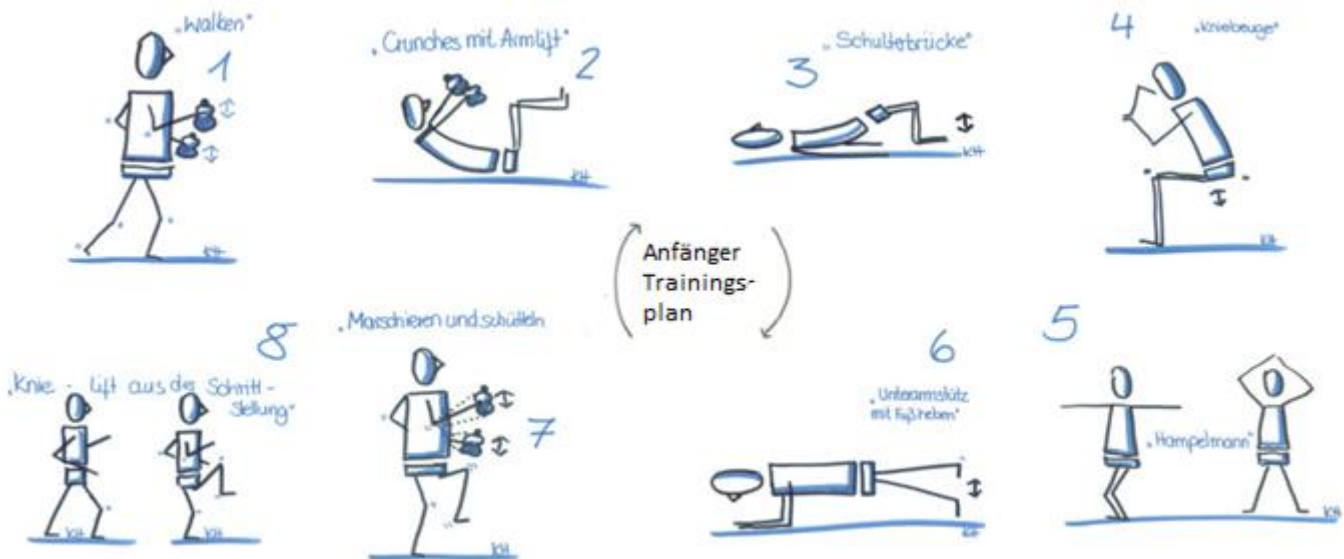
Willkommen zu Tag 15!

Heute sind die Übungen so aneinandergereiht, dass Du sie als Flow „ineinander fließen“ lassen kannst. Probiere sie in der ersten Runde einmal einzeln aus und versuche dann ab der Runde 2 die Übungen direkt zu kombinieren.

1. **WALKEN:** Gehe durch Deine Wohnung und berühre in jedem Zimmer etwas. Wiederhole die Runde 5-10x.
2. **VORBEUGE:** 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 aufrechte Berghaltung im aufrechten Stand. Roll down in die tiefe Vorbeuge. Wandere anschließend mit den Händen nach vorne in die
3. **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. Wandere mit den Händen zurück in Richtung der Füße und Roll up. Bleibe für 2 Atemzüge in der aufrechten Berghaltung stehen.
4. **HERABSCHAUENDER HUND** mit Bein Lift: Roll down. Wandere aus der tiefen Vorbeuge mit den Händen nach vorne in den herabschauenden Hund. In dieser Position hebe und senke nun 10-15x ein Bein. Halte Dein Bein in der Luft und wandere mit den Händen in Richtung Deines Standbeines. Hebe Deinen Oberkörper und führe gleichzeitig Dein gehobenes Bein in die
5. **STANDWAAGE.** Wenn Du das Gleichgewicht gut halten kannst, hebe die Arme gestreckt neben den Kopf und „hacke“ mit den Handkanten. Senke den Oberkörper und das andere Bein und bleibe für 5 Atemzüge in der tiefen Vorbeuge. Roll up. Bleibe 2 Atemzüge in der aufrechten Berghaltung stehen. Anschließend
6. **HERABSCHAUENDER HUND:** Roll down. Wandere aus der tiefen Vorbeuge mit den Händen nach vorne in den herabschauenden Hund. Bleibe für 5 Atemzüge in der Haltung, bevor zurück zu Deinen Füßen in die tiefe Vorbeuge wanderst.
7. Richte Dich dann für 5 Atemzüge in die **Stuhlhaltung** auf. Gehe von hier wieder in die tiefe Vorbeuge und wiederhole die Bewegung. Anschließend Roll up in den geraden Stand.
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 Standbeines. Führe Deine Handflächen über dem Kopf oder vor Deinem Herz zusammen und halte die Stellung. Wechsle dann die Seite. Anschließend folgt das WALKEN: Gehe durch Deine Wohnung und berühre in jedem Zimmer etwas.

Wiederhole die Runde 6-10x und wechsle dabei immer die Seiten z.B. beim Bein Lift im herabschauenden Hund und bei der Standwaage.

Tag 16

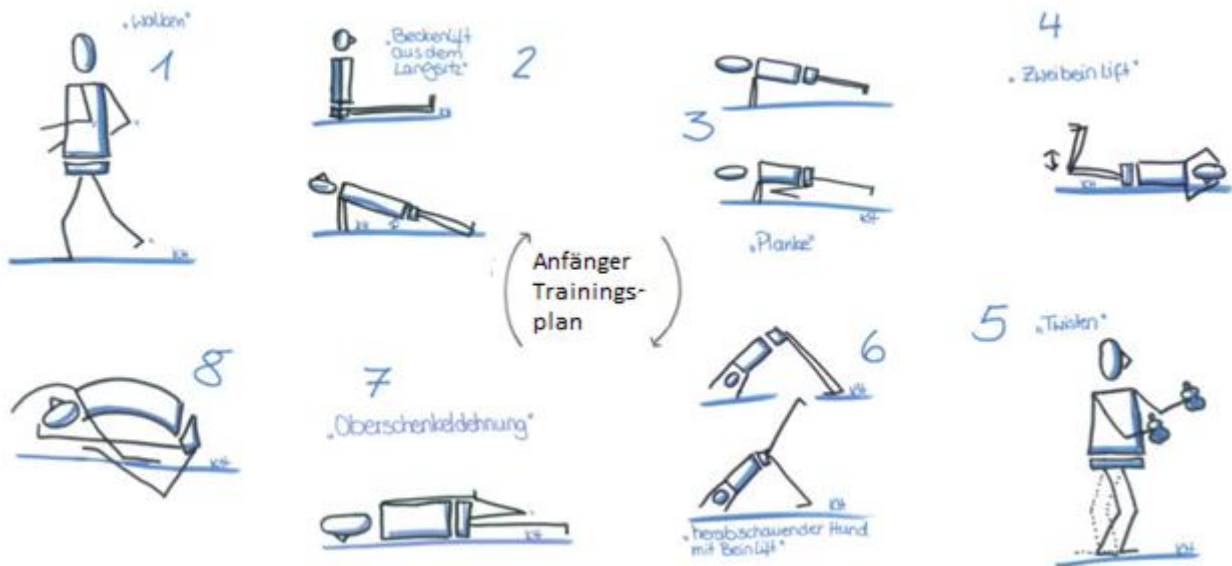


Willkommen zu Tag 16!

1. **WALKEN** mit 0,5l Flaschen: Gehe in jeden Raum Deiner Wohnung und schüttele dabei die Flaschen in einer kleinen Amplitude und vor Deinem Körper. Wiederhole die Runde 3-5x.
2. **CRUNCHES MIT ARMLIFT** (0,75l – 1l Flaschen, 15-30 Wiederholungen): Winkle Deine Beine an (etwa 90 Grad), sodass diese im rechten Winkel zur Hüfte stehen und die Knie zur Decke zeigen. Hebe nun mit der Kraft aus der Rumpfmuskulatur Deinen Oberkörper, bis die Schulterblätter vom Boden abgehoben sind. Dabei hebst Du die Arme mit den Flaschen in den Händen nach oben.
3. **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.
4. **KNIEBEUGE**: Gehe weit mit dem Gesäß nach hinten und mache 15-25 Kniebeugen.
5. **HAMPELMANN** (45– 90sec): Springe den Hampelmann – Beine schließen und Arme öffnen, Arme schließen und Beine öffnen.
6. **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.
7. **MARSCHIEREN** mit Flaschen (60 sec – 2 Min): Marschiere auf der Stelle und schüttele dabei 0,5l Flaschen vor Deinem Körper. Vielleicht passt diese Musik für Dich dazu:
<https://www.youtube.com/watch?v=ZmPFDnsKg0Q>
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.

Wiederhole die Runde 6-10x .

Tag 17



Willkommen zu Tag 17!

1. **WALKEN:** Wir spielen heute während des „Walkens“ das Spiel „Stadt, Land, Fluss“. 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). Überlege Dir nun einen Buchstaben und gehe los. Wiederhole die Runde 5-10x.
2. **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.
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. **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.
5. **TWISTEN** mit ruhigem Wasser (0,5l Flaschen, 30 sec. -60sec): Mache kleine Sprünge und twiste (rotiere) dabei Deine Beine und Füße nach links und rechts. Halte dabei die Flaschen so ruhig wie möglich, so dass das Wasser in den Flaschen so still wie möglich steht. Vielleicht passt diese Musik dazu: <https://www.youtube.com/watch?v=5UNtQax0S6o>
6. **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 15-25x ein Bein. Wandere dann zurück in die tiefe Vorbeuge. Anschließend roll up. Wiederhole das Gleiche mit der anderen Seite.
7. **OBERSCHENKELDEHNUNG:** Lege Dich in die Bauchlage, die Beine sind lang gestreckt. Winkle nun ein Bein an und greife, den Fuß, die Socke, das Hosenbein und spüre die Dehnung auf der Oberschenkelvorderseite. Achte darauf, dass während der Übung das Becken auf der Matte liegt. Wechsle das Bein.
8. **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.

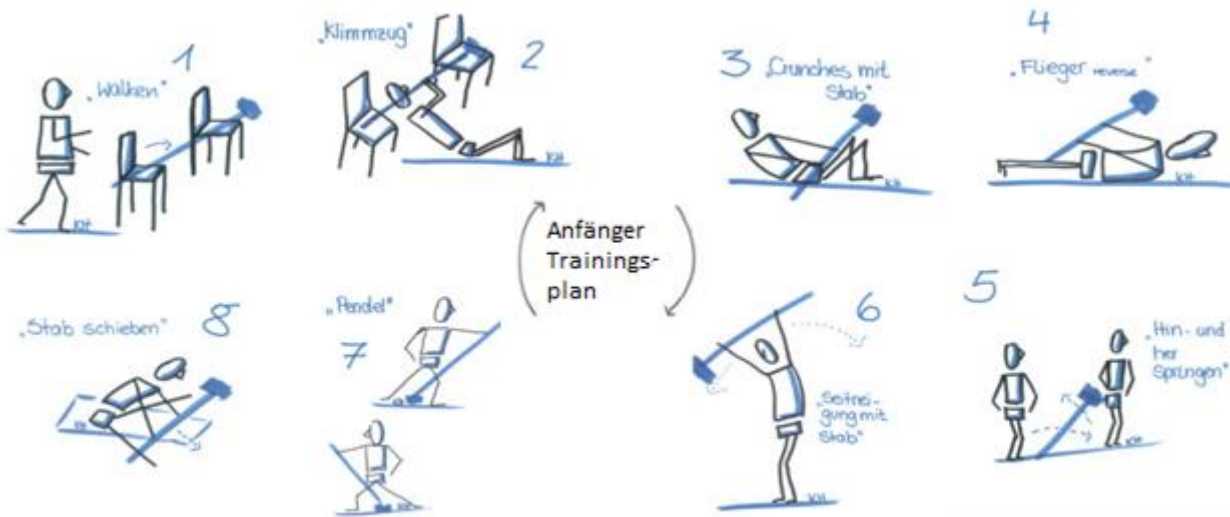
Wiederhole die Runde 6-10x .

Tag 18

Kreativer Sonntag

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

Tag 19



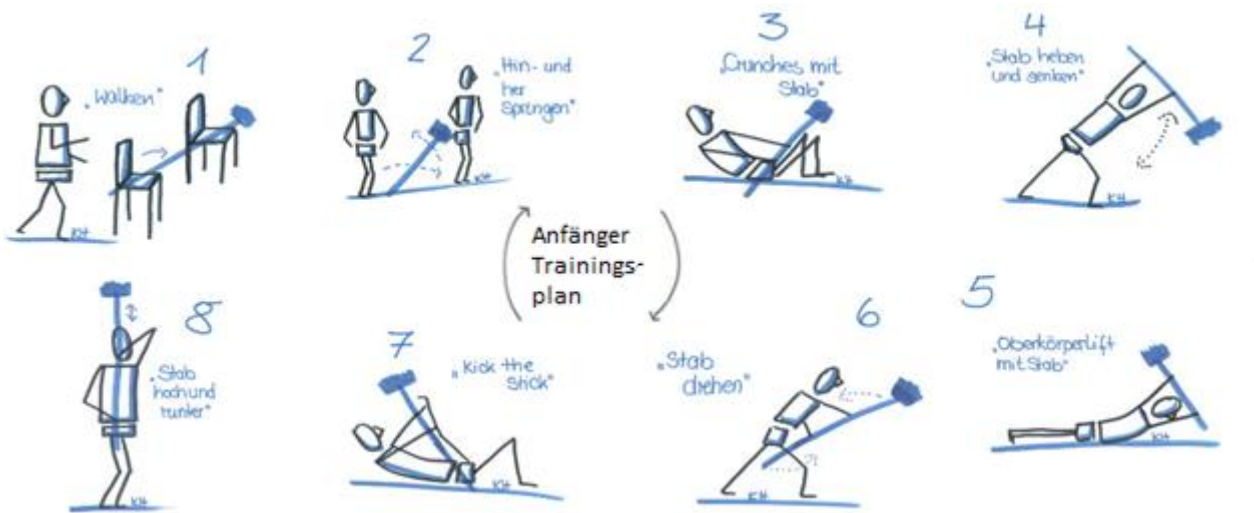
Willkommen zu Tag 19!

Für die heutige Challenge benötigst Du einen Besen und etwas Platz, um weder jemanden zu verletzen noch etwas in Deiner Wohnung zu beschädigen.

1. **WALKEN** mit Besen: 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. Lege Dir in einen Raum den Besen zwischen zwei Stuhlsitze und steige auf Deinem Weg über den Besen. Achte darauf, dass Du den Besen bei jeder Runde mit dem anderen Bein übersteigst. Wiederhole die Runde 5-10x.
2. **KLIMMZUG** (15-25 Wiederholungen): Lege Deinen Besen über zwei Sitzflächen von Stühlen. Lege Dich unter den Besen und lege die Hände um die Stange. Ziehe nun den Oberkörper mit Deinen Armen leicht nach oben und halte die Spannung für 2 Atemzüge, bevor Du Dich wieder ablegst. Sollte der Stuhl oder der Besen zu instabil für diese Übung sein, absolviere bitte 15-25 Liegestütz.
3. **CRUNCHES** mit Stab (15-25 Wiederholungen): Winkle Deine Beine an (etwa 90 Grad), so dass diese im rechten Winkel zur Hüfte stehen und die Knie zur Decke zeigen. Halte den Besen mit beiden Händen fest und lege ihn auf Dein Becken. Hebe nun mit der Kraft aus der Rumpfmuskulatur Deinen Oberkörper, bis die Schulterblätter vom Boden abgehoben sind und schiebe Deinen Besen in Richtung Deiner Knie. Senke dann Deinen Oberkörper und die Arme mit dem Besen wieder ab und wiederhole die Übung.
4. **FLIEGER** reverse (15-25 Wiederholungen): Lege Dich in die Bauchlage. Die Hände umgreifen den Besen, der auf Deinem Gesäß liegt. Hebe nun Deinen oberen Rücken und gleichzeitig den Besen mit gestreckten Armen an und halte die Spannung für 2 Atemzüge, bevor Du den Oberkörper und den Besen wieder absenkst.
5. **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.
6. **SEITNEIGUNG** mit Stab: Stelle Dich in einem Hüftweiten Stand, mit aufgerichtetem Becken und entriegelten Knien. Nimm den Besen etwa in Schulterweite in die Hände und hebe die Arme gestreckt über den Kopf. Neige Dich nun mit den gestreckten Armen zur Seite. Bleibe für 2-4 Atemzüge in der Position, bevor Du die Seitneigung auflöst und Dich zur anderen Seite neigst.
7. **PENDEL**: Stelle den Besen vor Dir auf. Schubse ihn nun zu einer Seite und fange ihn in der seitlichen Schrittstellung auf, bevor Du ihn zur anderen Seite schubst. Je nach Tempo bewegt sich der Besen wie ein Pendel. Du kannst die Weite der Schrittstellung variieren. Achte darauf, dass in der Schrittstellung die Kniespitze nicht vor die Fußspitze kommt.
8. **STAB SCHIEBEN**: Setze Dich in die Seitgrätsche. Nimm den Besen in beide Hände vor Dich und versuche in der Luft oder auf dem Boden nach vorne von Dir weg zu schieben.

Wiederhole die Runde 5-10x .

Tag 20



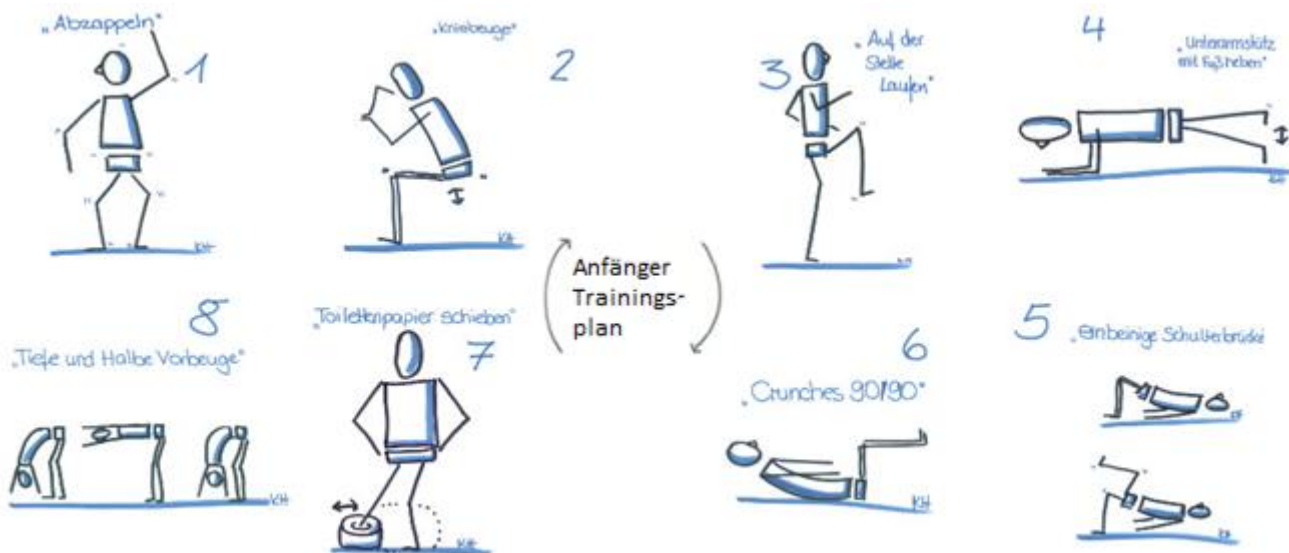
Willkommen zu Tag 20!

Für das heutige Training benötigst Du noch einmal Deinen Besen.

1. **WALKEN** mit Besen: 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. Lege Dir in einen Raum den Besen zwischen zwei Stuhlsitze und steige auf Deinem Weg über den Besen. Achte darauf, dass Du den Besen bei jeder Runde mit dem anderen Bein übersteigst. 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. **CRUNCHES** mit Stab (15-25 Wiederholungen): Winkle Deine Beine an (etwa 90 Grad), so dass diese im rechten Winkel zur Hüfte stehen und die Knie zur Decke zeigen. Halte den Besen mit beiden Händen fest und lege ihn auf Dein Becken. Hebe nun mit der Kraft aus der Rumpfmuskulatur Deinen Oberkörper, bis die Schulterblätter vom Boden abgehoben sind und schiebe Deinen Besen in Richtung Deiner Knie. Senke dann Deinen Oberkörper und die Arme mit dem Besen wieder ab und wiederhole die Übung.
4. **STAB HEBEN UND SENKEN**: 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). Greife den Besen ungefähr in Schulterbreite. Hebe und senke nun den Besen mit gestreckten Armen. Wechsle die Seite der Schrittstellung in der nächsten Runde.
5. **OBERKÖRPERLIFT** mit Besen (15-25 Wiederholungen): Lege Dich in die Bauchlage, greife den Besen schulterbreit und strecke die Arme lang in Verlängerung Deines Körpers aus. Die Beine sind lang ausgestreckt und geschlossen, die Füße sind aufgestellt. Hebe und senke nun Deinen oberen Rücken und die lang ausgestreckten Arme.
6. **STAB DREHEN**: 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). Greife den Besen mit beiden Händen schulterweit und hebe die Arme auf schulterhöhe. Drehe nun den Besen vor Deinem Körper. Wechsle in der nächsten Runde das Stand- und das Spielbein.
7. **KICK THE STICK** (15-25 Wiederholungen): Lege Dich in die Rückenlage und stelle die Füße auf, so dass die Knie etwa 90° gebeugt sind. Greife den Besen mit beiden Händen schulterbreit und strecke Deine Arme ungefähr auf Brusthöhe aus. Versuche nun mit einem Bein den Besen zu berühren. Wechsle die Seite in der nächsten Runde.
8. **BESEN HOCH UND RUNTER**: Stelle Dich hüftweit und entriegle im Stand Deine Knie. Führe Deinen Besen hinter den Körper und greife mit einer Hand von oben und mit der anderen Hand von unten den Besenstil. Führe die Hände so dicht es geht zusammen und bewege dann den Besen hoch und runter.

Wiederhole die Runde 5-10x .

Tag 21



Willkommen zu Tag 21!

1. **ABZAPPELN** und dabei so richtig Spaß haben.
Hierfür schlage ich Dir folgende Lied für die verschiedenen Runden vor:
<https://www.youtube.com/watch?v=V9Po8ISIKww>; https://www.youtube.com/watch?v=eh8eb_ACLI8;
https://www.youtube.com/watch?v=EK_LN3XEcw.
2. **KNIEBEUGE**: Gehe weit mit dem Gesäß nach hinten und mache 15-25 Kniebeugen.
3. **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>.
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. **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.
6. **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 die 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.
7. **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. Wechsle in der nächsten Runde die Seite.
8. **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.

Wiederhole die Runde 5-10x .