

Die Sonnenuhr-Challenge. Für jeden Tag ein Workout. Es wird und soll also auf jeden Fall anstrengend sein. Stell dich der Herausforderung!

<p>30 s Kniehebelauf auf der Stelle</p> <input type="checkbox"/> 1	<p>eine Runde (1) um den See "Fennpfuhl" joggen</p> <input type="checkbox"/> 2	<p>30 s die Liegestütz-Position halten</p> <input type="checkbox"/> 3	<p>10 m im Vier-Füßler-Gang bewegen</p> <input type="checkbox"/> 4	<p><u>Die Schräge hinauf!</u> Strecke die Arme nach oben. Laufe auf den Fersen und mit gestreckten Oberkörper die Strecke hinauf.</p> <input type="checkbox"/> 5
<p>30 s Rückenschaukel</p> <input type="checkbox"/> 6	<p><u>Die Schräge hinab!</u> Strecke die Arme nach oben. Laufe auf den Fußspitzen und mit gestreckten Oberkörper die Strecke hinunter.</p> <input type="checkbox"/> 7	<p>20 Bergsteiger ausführen Ausgangsposition: Liegestütz die Knie im Wechsel (10x rechts, 10x links) zum Ellbogen ziehen</p> <input type="checkbox"/> 8	<p><u>Der KREA-Hügel:</u> 10 Runden ohne Pause um den kleinen Hügel vor dem KreaFithaus joggen.</p> <input type="checkbox"/> 9	<p><u>Der Stein des Fennpfuhls:</u> 3 Runden Gehe die Treppe runter. Dann laufe durch, um den Stein herum und zurück. Hüpfe die Stufen hoch.</p> <input type="checkbox"/> 10
<p><u>Balancieren auf dem Kreis:</u> 2 Runden 1x links herum, 1x rechts herum Über wie viele Steine bist du balanciert?</p> <input type="checkbox"/> 11	<p><u>Brücken-Sprints:</u> 11 + 1 Läufe vom Ende zum Ende und stets wieder zurück</p> <input type="checkbox"/> 12	<p>1 min. Schattenboxen Zuerst geht die rechte Faust vor. Dann geht die linke Faust vor. Wiederhole die Bewegung mehrmals.</p> <input type="checkbox"/> 13	<p><u>KREATIVTAG!!!</u> Findest du einen Ort, an dem man eine tolle Übung machen kann? Zeig' sie uns!</p> <input type="checkbox"/> 14	<p>40 Hampelmann (Jumping Jacks) ausführen</p> <input type="checkbox"/> 15
<p><u>Die Baumallee:</u> Lauf-ABC zwischen den Bänken 2 Bahn Kniehebelauf 2 Bahn Anfersen 2 Bahn Seitstellschritte</p> <input type="checkbox"/> 16	<p>10 m im Krebsgang bewegen</p> <input type="checkbox"/> 17	<p>30 s Unterarmstütz (Plank) halten</p> <input type="checkbox"/> 18	<p><u>Die weiße Pfeilergasse:</u> 2 Läufe ohne Pause durch die weiße Pfeilergasse mit den roten Streifen. Start: Die 4 dunklen Pfeiler.</p> <input type="checkbox"/> 19	<p><u>Die Steinquader:</u> 1 min. Hin- und Herlaufen und die Hindernisse überlaufen</p> <input type="checkbox"/> 20
<p><u>Die Treppen des Wissens:</u> 5 Durchgänge Springe im Schlusssprung die Treppenstufen an der A-S-Bibliothek hoch.</p> <input type="checkbox"/> 21	<p><u>Der Slalom der Findlinge:</u> Durchlaufe den Slalom der 10 Pfeiler zw. den Findlingen 3x hin und 3x zurück.</p> <input type="checkbox"/> 22	<p><u>Die Figuren:</u> 20 Wiederholungen Aus der Bankstellung in die Hundehütte und zurück in die Bankstellung.</p> <input type="checkbox"/> 23	<p><u>Dein Wohnhaus:</u> Gehe das Treppenhaus in dem Haus, in dem du wohnst, Stufe für Stufe ab. 1x hoch und 1x runter</p> <input type="checkbox"/> 24	<p><u>Die Mammutaufgabe:</u> Springe im Schlusssprung hintereinander in die 87 Flächen um die Plansche.</p> <input type="checkbox"/> 25
<p><u>KREATIVTAG!!!</u> Findest du einen Ort, an dem man eine tolle Übung machen kann? Zeig' sie uns!</p> <input type="checkbox"/> 26	<p>30 s Bergsteiger ausführen Ausgangsposition: Liegestütz die Knie im Wechsel (10x rechts, 10x links) zum Ellbogen ziehen</p> <input type="checkbox"/> 27	<p>50 Schlusssprünge seitlich (25x nach rechts, 25x nach links) im Wechsel über eine Markierung</p> <input type="checkbox"/> 28	<p>30 s Wechselsprünge an der Schräge, der Treppe oder der Steinbank vor dem Spielereingang der Sporthalle</p> <input type="checkbox"/> 29	<p><u>Anton-Saefkow-Sporthalle:</u> Eine Runde vorwärts rennen, danach eine Runde rückwärts laufen um die Sporthalle.</p> <input type="checkbox"/> 30
<p><u>Der Laufparkour:</u> 6 Runden die Treppenstufen hochlaufen und die Schräge hinunter rennen</p> <input type="checkbox"/> 31	<p>Das tägliche Workout besteht aus einer Übung. Zu jeder Übung ist die Wiederholungszahl, die Streckenlänge oder die Zeitvorgabe angegeben. Du kannst die einzelnen Übungen in der Reihenfolge (Jede Zahl ist der Tag in diesem Monat!) ausprobieren bzw. die Übung selbst auswählen (Montag die 1., Dienstag die 9., usw.). Dabei werden dir einige Übungen leicht und andere Übungen schwer fallen. Ist die Übung zu leicht, dann führe mehr Wiederholungen durch, verkürze die Zeit bzw. verlängere die Strecke. Ist die Übung zu schwer, dann führe weniger Wiederholungen durch, nehme dir mehr Zeit bzw. verkürze die Strecke. Notiere dir im <input type="checkbox"/> ein <input checked="" type="checkbox"/> wenn du erfolgreich warst. Setze dir im <input type="checkbox"/> einen <input type="radio"/>, wenn du noch üben musst.</p>			

