

FAMILY WORKOUT

Seid Ihr alle schon warm (siehe Warm-Up)? Habt Ihr Euren Proviant dabei? Heute wollen wir einen Streifzug durch den Dschungel machen. Kennt Ihr eine paar Tiere, die im Dschungel leben?

Das Workout kann im Wohnzimmer stattfinden. Bei schönen Frühlingstemperaturen könnt Ihr es aber natürlich auch im Garten machen. Die ganz Abenteuerlustigen von Euch, gehen in den Wald ☺. Nehmt dann aber zwecks Bequemlichkeit bei einigen Übungen ein Schmutzhandtuch oder eine kleine Matte mit.

Die kleinen Kinder werden versuchen die Übungen ansatzweise mitzumachen (seid nicht zu streng mit Ihnen – das muss nicht optimal ausgeführt werden). Je größer die Kinder werden, desto mehr könnt Ihr den Wettkampfcharakter mit einfließen lassen (Wer schafft mehr Wiederholungen? Wer kann die Übung länger halten? Wer ist schneller?). Wir können ein kleines (HIIT) Training daraus machen. Versucht die Übungen 30 Sekunden durchzuhalten. Zwischen den Übungen könnt Ihr 10 Sekunden Pause machen (Ihr müsst Euren Kindern ja erklären, was als nächstes kommt). Die Fortgeschrittenen können sich auch auf 45 Sek. Training und 15 Sek. Pause steigern. Wenn Ihr merkt, dass Eure Kinder keine Lust mehr haben, könnt Ihr das Training abkürzen. Wenn Ihr mehr tun wollt, dann macht einfach zwei Durchgänge.

Wollt Ihr die Zeit stoppen? In jedem App Store gibt es dafür kostenlose „Tabata Timer“

Ich wünsche Euch viel Spaß dabei! Eure Simone B.

WORKOUT NR. 2

„WIR MACHEN EINEN STREIFZUG DURCH DEN DSCHUNGEL“

Wie kommen wir von unserer Apfelwiese in den Dschungel? Wir schnappen uns ein paar Wildgänse und schwingen uns auf deren Rücken (in diesem Fall bleiben wir aber stehen und öffnen nur unsere Bein ein wenig) und **schwingen mit den Flügeln**. Die Wildgans hat riesige Flügel und die bewegt sie jetzt ganz schnell. Die Fingerspitzen Eurer gestreckten Arme zeigen senkrecht nach oben dann schwingt Ihr sie senkrecht nach unten und dann wieder nach oben. Die Schulterblätter sind hinten zusammengedrückt und der Bauch vorne fest (kein Hohlkreuz machen) Je schneller ihr Eure Arme bewegt, desto effektiver die Übung. Somit fliegt Ihr dann ganz schnell durch das Zimmer/Garten/usw...



... jetzt sind wir im Dschungel gelandet und werden dort von einem großen **Gorilla (Affen)** empfangen. Er trommelt sich 5x mit den Fäusten auf die Brust und springt im Affengang davon. Ihr folgt Ihm: Tiefe Kniebeuge. Arme werden in (Laufrichtung rechts) am Boden abgestellt. Dann springt ihr mit Euren Beinen nach rechts (ganz sanft landen) und bewegt Euch somit insgesamt nach rechts. Das Ganze geht dann auch nach links...



...plötzlich bleibt er stehen und Ihr steht vor einem dichten Gestrüpp voll dichten Schilfkraut. Ihr wagt einen Blick durchs Schilfkraut und entdeckt dort einen Fluss an dem ein großes Tier im Sand liegt. Es sieht aus wie eine ganz große Eidechse und es reißt seinen Schnabel ganz weit auf. Dabei sind viele kleine spitze Zähne zu entdecken. Was könnte das sein? Ein Krokodil... Das **Krokodil** bewegt sich jetzt langsam am Fluss entlang. Plankposition, die Schultern über den Handgelenken. Das rechte Knie geht zum rechten Ellenbogen. Knie zeigen nach außen. Die Hüfte wird leicht eingedreht. Linkes Bein und linker Arm sind dabei relativ gestreckt. Dann nehmt ihr das linke Knie zum linken Ellenbogen und ihr bewegt Euch vorwärts somit vorwärts. Das Gesäß bleibt tief. Der Oberkörper möglichst nahe am Boden. Bauch und Po ist fest (kein Holkreuz!)...



... Der Affe ist Euch gefolgt und als die Gefahr vorüber ist, schnappt er sich eine Liane und schwingt sich damit von Baum zu Baum. Ihr müsst schon mitmachen, wenn Ihr den netten Affen nicht verlieren wollt. **Skater Lunges** und die Arme schwingen gestreckt von rechts nach links...



... der Affe mit seinen langen Armen ist viel schneller als wir und wir sind nach dieser Klettertour ganz schön aus der Puste. Wir wollen uns daher nur ganz kurz ausruhen und legen uns auf den Rücken. Das findet der Affe aber tot langweilig und er fängt an Euch zu ärgern. Das wollen wir uns aber nicht gefallen lassen und klatschen zurück. Die Kinder dürfen die Affen spielen. Die Großen Kinder stehen hinter unseren Knien, die kleinen Kinder sitzen auf unseren Oberschenkeln. Die Hände haben die Kinder vor der Brust, wir kommen in einen **Sit Up** nach oben und klatschen ab.



... Auf einmal entdeckt der Affe ganz oben im Baum ein anderes Tier. Mit einer wahnsinnigen Geschwindigkeit klettert dieser den Baum nach oben. Wir klettern hinterher und versuchen ihn einzuholen. **Knee high**...



...als Ihr oben angekommen seid, seht Ihr wie der große bunte Papagei gerade weggefliegen ist. Schade... Dann hangeln wir uns halt an einem großen Ast wieder hinunter **Käfer Crunch**...



...unten erwartet uns auf einmal der große Tiger. Er hat ein ganz liebes Gesicht und schnurrt als er Euch sieht. Mit dem Tiger macht Ihr jetzt einen Streifzug durch den Dschungel. **Vierfüßlergang** mit

Knie 5cm über dem Boden. Der Tiger wird immer schneller... [wer möchte kann auch in einen Mountain Climber übergehen].



...Plötzlich bleibt er an einem Baum stehen. Der Tiger muss ganz dringend mal Pipi. Er hebt abwechselnd das rechte und dann das linke Bein. Im Vierfüßlerstand wird dabei das im 90° angewinkelte Knie zur Seite angehoben (wie wenn ein Hund pinkelt) In der schwierigeren Variante befindet Ihr Euch in der Plank und zieht das Knie abwechselnd seitlich Richtung Ellenbogen.



... Im Augenwinkel seht Ihr plötzlich etwas intensiv Blaues in die Höhe springen. Was kann das denn sein? Ihr springt hinterher (Froschhüfer) und entdeckt dass es ein blauer Pfeilgiftfrosch ist.



... natürlich hat Euch der Frosch wieder zurück zum Wasser geführt. Hier entdeckt Ihr viele kleine Krebse, die vor Euch am Flussufer entlang krabbeln...



... Krebse, Krokodile, blaue Frösche... was da wohl sonst so alles in diesem Fluss lebt? Wir glauben, Ihr solltet da mal lieber nicht schwimmen gehen. Daher schnappen wir uns ein Kanu und paddeln ans andere Ufer. Setzt Euch auf den Boden und macht die **Russian Twists**. Ihr könnt Euch dazu auch einen Stock, Euer Handtuch oder einen anderen gerade Gegenstand schnappen und ganz schnell durch den Fluss paddeln. Dabei müsst Ihr ganz tief mit dem Paddeln ins Wasser rechts und links eintauchen. Alternativ könnt Ihr Euch auch ein Bein auf den Boden setzen und in der Lungeposition einmal rechts und einmal links mit Eurem Paddel ins Wasser eintauchen.



...beim Paddeln ist ganz schön viel Wasser auf Euch getropft und Ihr wollt Euch mal kräftig ausschütteln und wieder trocknen. Das machen wir mit einem **Hampelmann**....

... was kriecht denn da an unseren Füßen? Wir sollten uns das mal genau anschauen. Demnach gehen wir in die Plankposition und machen schöne **Liegestütze**...



Macht die Übung auch gerne mit den Händen auf dem Boden, das ist ein wenig schwieriger.

...glaubt Ihr, dass diese ganzen kleinen Tiere vielleicht auch giftig sein könnten? Man weiß es nicht. Wir wollen jetzt auf jeden Fall kein Risiko mehr eingehen und versuchen mit so wenig Bodenkontakt wie möglich wieder aus dem Dschungel heraus zu kommen. **Baumstammspringen**... Im Idealfall haltet Ihr Euch an einem Baumstamm fest und springt einmal rechts, einmal links davon. Solltet Ihr keinen Baumstamm in Eurem Zimmer haben, so könnt Ihr Euch z.B. an einem Bett/Sofa, etc. festhalten und mit den Beinen rechts und links hüpfen. Nehmt Euren Popo aber richtig hoch.



... Puh geschafft... jetzt sollten wir uns einmal kräftig ausschütteln und dehnen...

Super gemacht!

Eine ausführlichere Beschreibung zu einzelnen Übungen findet Ihr in meinen „Outdoor-HIIT“-Karten auf www.svltu.de

Wollt Ihr mehr zu den „Animal Moves“ wissen, dann schaut mal bei Google rein. Da gibt es die verschiedensten Erklärungen oder auch Videos dazu. Einfach das Stichwort „Animal Moves“ eingeben. Z.B. www.menshealth.de/krafttraining/fit-werden-mit-animal-moves/ Stand: 6.04.2020