



## Woche 6

### Ein Seil, eine Tasse Tee und ein Schulranzen

#### Challenge der Woche: Springseil – Challenge

Alles was benötigt wird, sind ein Springseil und 2 Minuten Zeit.

Versuche in 2 Minuten möglichst viele Sprünge zu absolvieren. Gesprungen werden kann vorwärts, rückwärts, Galoppsprung oder Joggingschritt.

Wem die 2 Minuten zu lang sind, darf die Zeit gern auf eine Minute kürzen.

Hinweis zur Seillänge: steht man mit beiden Beinen auf dem Bauch des Seils, sollten die Griffenden bis unter die Achseln gehen.

#### Workout der Woche heute mal für Groß und Klein

##### *Erst das Workout, dann der Morgentee*

1. 2x 30 Sekunden Armkreisen
2. 30 Kniebeugen
3. 30 Sekunden Armstütz
4. 30 Sekunden Liegestütz
5. 30 Sekunden Sit-ups: auf den Rücken legen und den Oberkörper anheben
6. 30 Sekunden Beinsenker: auf den Boden setzen und die Beine heben und senken
7. 30 Sekunden „Kirschenpflücken“: auf die Zehenspitzen stellen und sich ganz groß machen
8. Wand Sitz – solange Du ihn halten kann

##### *Mehr als nur ein Schulranzen*

Der Schulranzen (Haus) wird flach auf den Boden gelegt. Die Kinder laufen auf der Stelle. Der Spielleiter gibt vor, wie die Kinder sich um den Schulranzen aufstellen sollen bzw. welche Bewegung durchgeführt werden soll.

Bewegungen können sein: vor das Haus stellen – hinter das Haus stellen – links neben das Haus stellen – rechts neben das Haus stellen – eine Grätsche über das Haus machen – eine Brücke über das Haus machen – eine Brücke über das Haus bauen – über das Haus springen – mit kleinen Trippelschritten das Haus umrunden – mit dem rechten Bein darüber springen – mit dem linken Bein darüber springen – seitlich hin und herspringen.

Statt dem Schulranzen kann man auch einen Schuhkarton oder ein dickes Buch benutzen.