

Liebe Ugotchi-Kinder,

wir sind nun schon in Woche 4 und haben uns für euch natürlich wieder etwas Neues überlegt. Die Stationen werden weiter unten genau erklärt. Hake ab, wenn du die Übung erledigt hast. Wenn es dir Spaß macht, kannst du gerne auch jeden Tag einzelne (oder alle) Übungen machen.



Bringe deinen Übungsplan mit, wenn wir uns wieder sehen und zeige uns, was du geschafft hast!

Wer mehr als 10 Hakerl hat, darf sich ein Pickerl von uns auf seinen Ugotchipass kleben.

Viel Spaß!

**Aufwärmübung: Schnapp dir ein Geschirrtuch und LOOOS!**

- 1) Knülle das Geschirrtuch zusammen und gib es immer im Kreis um deinen Bauch. (von vorne nach hinten, seitlich vorbei und wieder nach vorne)
- 2) Lege das Geschirrtuch auf deinen Kopf und mache 10 Hampelmänner.
- 3) Knülle das Geschirrtuch zu einem Ball zusammen und wirf es von deiner rechten Hand in die linke Hand und wieder zurück. (schwieriger: Einbahnstand, geschlossene Augen)
- 4) 8er Schleife durch die Beine
- 5) Lege dich auf den Rücken. Strecke deine Beine in die Höhe und lege das Geschirrtuch auf eine Fußsohle. Drücke das Bein in die Höhe und versuche das Geschirrtuch mit dem anderen Fuß „aufzufangen“.
- 6) Lege dir das Geschirrtuch auf den Oberkörper und versuche so schnell zu laufen, dass es nicht hinunterfällt.

Name:

Übungen	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
Übung 1 Sessel							
Übung 2 Polster							
Übung 3 Krokodil							
Übung 4 Krebs							
Übung 5 Palatschinke							
Übung 6 Geschirrtuch							

## **Hier sind die Erklärungen der einzelnen Übungen:**

(Du kannst die Übungen in der Wohnung oder im Garten machen.)

### **Übung 1 (Sessel):**

Schnappe dir einen Sessel. Umklettere ihn 5x. Hinauf, oben darüber, unten durch.

### **Übung 2 (Polster- Hintern):**

Schnappe dir einen Polster. Suche dir einen STARTPLATZ und ein ZIEL. Setze dich dann mit dem Hintern auf den Polster und schiebe dich mit den Füßen bis zum ZIEL.

### **Übung 3 (Polster- Krokodil)**

Lege dich mit dem Bauch auf den Polster. Beginne wieder bei START und schiebe dich nun mit deinen Händen bis zum ZIEL. Du kriechst nun wie ein Krokodil.

### **Übung 4: (Polster- Krebs)**

Lege dir nun den Polster auf deinen Bauch. Dort soll er auch liegen bleiben. Bewege dich nun wie ein Krebs vom START zum ZIEL, ohne den Polster zu verlieren.

### **Übung 5 (Palatschinke)**

Schnappe dir ein Handtuch/ Decke/ Bettdecke. Lege dich darauf. Halte den Rand der Decke und rolle dich nun wie eine Palatschinke ein (oder lass dich einrollen). Ausrollen, einrollen, ausrollen, einrollen, ...

### **Übung 6: (Geschirrtuch)**

Schnappe dir ein Geschirrtuch und rolle es ein. Halte es mit der rechten Hand am rechten Rand und mit der linken Hand am linken Rand. So als hättest du ein Springseil in der Hand. Statt springen, darfst du nun durch dein Geschirrtuch durchsteigen, ohne die Hände auszulassen. Schafft du es?

