

## Training Zoo von Gina

Für dieses Training brauchst Du genügend Platz, zwei gleich schwere Gegenstände z.B. Wasserfläschli, 2kg Mehl oder 2 Säcke mit Kleider drin und eine Uhr/ Timer. Zudem macht es mehr Spass wenn dir eine Person die Geschichte erzählt ;) die Übungen dauern jeweils 1 Minute.

Stell dir vor du gehst in den Zoo:

Du stehst am Eingang zum Zoo. Als Eintritt verlangt der Zoo Heute dein kreativstes Kunststück!  
**(Mache ein Kunststück z.B. Spagat, Piruette, was immer dir in den Sinn kommt)**

Zuerst kommst Du an den Pinguinen vorbei. Diese werden gerade erst aus dem Innengehege rausgelassen.

**(watschle wie ein Pinguin eine Minute lang durch dein Zimmer)**

Von den Pinguinen geht es weiter zu den Bären. Die meisten Bären sind noch im Winterschlaf nur Urs ist schon wach und erkundet seine Umgebung. Weil er noch müde ist ist Urs eher langsam und gemütlich unterwegs.

**(gehe in den Vierfüssler, Hände und Füsse sind am Boden. Dann hebst Du die Knie ca. 10cm in die Höhe Achtung: Der Rücken muss gerade bleiben! Gehe so durch dein Zimmer, du solltest im Bauch spüren, dass es anstrengend wird)**

Urs hat gemerkt, dass es ihm doch noch zu früh ist, so früh im Jahr schon aus dem Winterschlaf zu gehen. Er entscheidet sich nochmals bis Anfang April ein Nuckerchen zu nehmen.

Weiter gehts zur Savanne. Von weitem siehst Du schon die Giraffen.

**(streck dich so fest es geht in die Höhe, streck diene Arme nach oben, damit du noch grösser bist)**

Von weitem siehst Du wie sich ein Löwe anschleicht. Er will seinen Freund Leo den Leoparden erschrecken.

**(schleiche ganz langsam und leise auf den Zehenspitzen)**

Zum Glück hat Leo so gute Ohren. Er hört den Löwen frühzeitig und rennt so schnell er kann davon.

**(renne so schnell es geht auf der Stelle)**

Uuuf zum Glück bist Du noch rechtzeitig entwischt!

Elmar der Elefant findet das lustig. Das hält ihn aber nicht von seinem täglichen Training ab. Elmar ist das stärkste Tier im Zoo.

**(Nimm die zwei Gegenstände, lasse die Arme sinken und hebe sie wieder. Achte darauf dass ein Rücken gerade bleibt und dass Du die Übung nicht zu schnell machst)**

Nun kommst Du bei den Reptilien vorbei. Kroki das Krokodil kommt gerade aus dem Wasser und sucht sich ein sonniges Plätzchen auf einem grossen Stein

**(mache Liegestützen. Wenn es geht kannst Du versuchen nach jeder Liegestütz einen Schritt zu machen)**

Etwas ähnliches macht Schubert die Schlange. Er sehnt sich nach der Sonne!

**(liege auf den Rücken, Arme neben dem Körper nun versuchst Du mit den Händen abwechslungsweise deine Füsse zu berühren)**

Bei den Reptilien gibt es auch ein Terrarium mit Insekten. Stephan der Stinkkäfer ist von einem Blatt gefallen und auf dem Rücken gelandet. Es kostet jede Menge Kraft seinen Körper zu drehen damit er wieder normal gehen kann.

**(liege auf den Rücken, strecke Arme und Beine in die Höhe und berühre die Zehenspitzen)**

Zum Glück ist Stephan schon geübt in solchen Manövern. Exakt nach einer Minute schafft er es wieder auf die Beine.

Nun kommst Du zu einem ganz speziellen Gehege. Das Tier das da drin wohnt kennst Du noch gar nicht. Aber das Tier das da drin lebt gefällt dir sehr gut.

**(Erfinde ein Tier und bewege dich so wie sich dein Fantasietier bewegen würde)**

Starke Beine hat auch Freddy der Frosch. Man sagt im Zoo gab es noch nie einen Frosch der weiter springen konnte als Freddy. Denkst Du du kannst weiter springen als er?

**(Mache Froschhüpfen so weit wie es geht)**

Weiter gehts zum Affengehege. Armin der Affe ist der fitteste und kann sich kaum still halten. Er springt von Seil zu Seil, klettert einen Baum hoch und von dort direkt zum nächsten.

**(Mach einen Hampelmann)**

Du kommst schon bald wieder zum Ausgang vom Zoo. Vorher gehst Du aber bei den Stachelschweinen vorbei. Stachelschwein Stefanie macht ihre täglichen Fitness- Übungen. Das ist sehr wichtig! Ohne diese Übungen wäre Stefanie nicht so fit, wie sie es Heute ist.

**(Geh auf alle 4 mache abwechslungsweise ein Buckel und ein hohles Kreuz)**

Erika Eule schaut jeden Tag von ihrem Ast aus zu wie Stefanie ihre Übungen macht. Auch wenn sie dafür ihren Kopf einmal rundherum drehen muss.

**(lege den Kopf auf die rechte Schulter, nach 30 Sekunden legst du ihn auf die rechte Schulter)**

Das letzte Tier das Du im Zoo siehst ist Fridolin das Faultier. Es isst und schläft den ganzen Tag. Aber er ist so glücklich dabei und freut sich jeden Tag darauf wieder schlafen zu können.

**(Machs wie Fridolin, leg dich hin und entspanne 1 Minute lang)**

Bis zum nächsten Mal im Zoo.