



ADVENTSKALENDER

Türchen 22

Die Klopapier - Challenge geht in eine neue Runde

Letztes Mal haben wir bei der Challenge mit Bauch und Rückenmuskeln gearbeitet. Dieses Mal geht es in der Challenge darum, eine weitere Muskelgruppe anzusprechen. Mit der Liegestützposition werden die Arm-, Brust- und Schultermuskeln trainiert, die ebenfalls beim Klettern für eine erfolgreiche Bewältigung der Tour helfen können.

Um die Liegestützen etwas spannender zu gestalten, findet ihr im heutigen Türchen eine Anleitung zur Challenge, mit der ihr eure Übungsausführung verbessern und euch selbst motivieren könnt, möglichst viele Wiederholungen zu schaffen. Selbstverständlich könnt ihr die Übung auch auf den Knien oder mit erhöhten Füßen durchführen, und den Schwierigkeitsgrad dadurch verändern.

Für die Challenge benötigt ihr drei Klopapierrollen. Alternativ könnt ihr auch Bücher oder kleine Kisten nehmen. Es sollten einfache Gegenstände sein, die sich gut stapeln lassen.

Ansonsten empfiehlt es sich, eine Yoga-Matte oder ein Handtuch zur Hand zu nehmen, damit der Untergrund etwas weicher ist. Ihr könnt die Challenge zum Aufwärmen oder am Ende eures Trainings machen oder als eigene Trainingseinheit auch gestaffelt durchführen. So könnt ihr bspw. mit zwei Klopapierrollen starten, den Turm bis zu vier Rollen in jeder Runde erhöhen und dann wieder auf zwei Rollen reduzieren. Eurer Kreativität ist dabei keine Grenze gesetzt, bei diesem Beispiel handelt es sich nur um eine Basis-Übung, die nach Belieben erweitert und ergänzt werden kann.

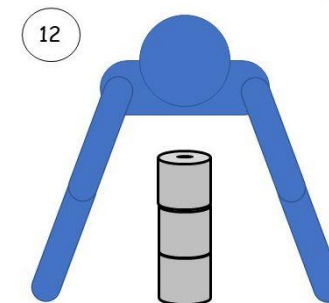
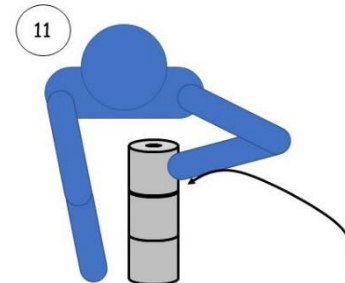
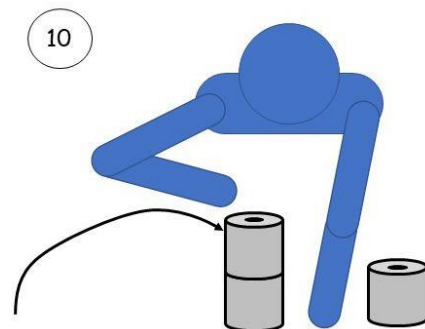
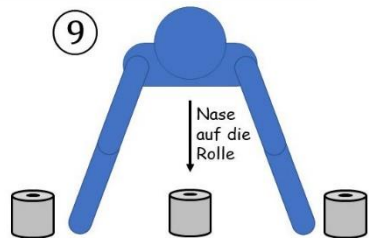
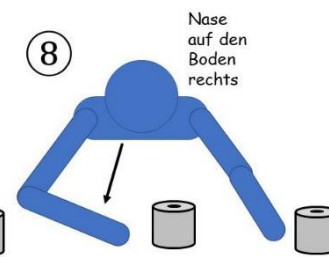
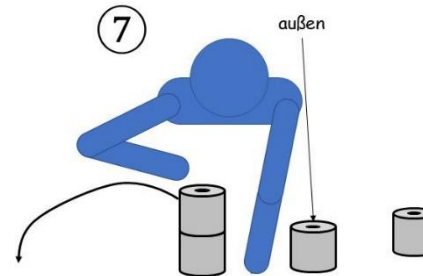
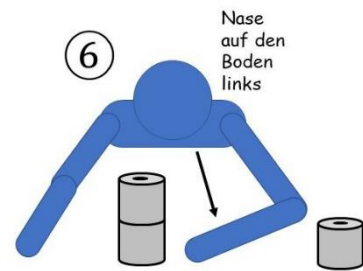
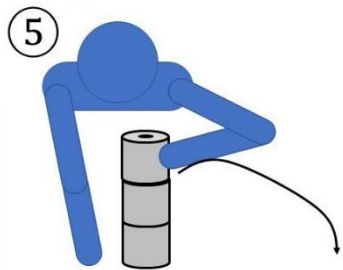
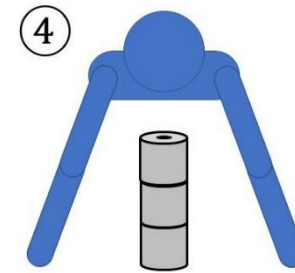
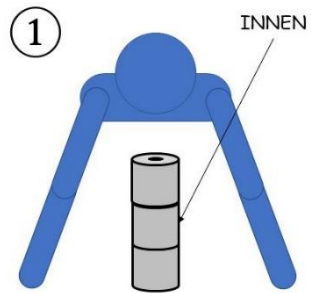
Auf der nächsten Seite findet ihr eine genaue bebilderte Anleitung zu dieser Challenge mit Erklärungen zu den einzelnen Schritten.

Die Idee zu den Klopapier-Challenges mit dazu verbundenen Kraftübungen (wie z.B. die Liegestützen-Übung) stammt von Michael Müller, dem Trainer der DAV-Leistungsgruppe. Die Challenge wurde dann noch von mir abgewandelt und in ihrer Ausführung angepasst.

Viel Spaß beim Ausprobieren 😊!

Die druckerfreundliche Version befindet sich wie immer auf der letzten Seite des Dokuments.

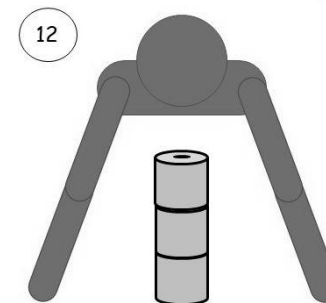
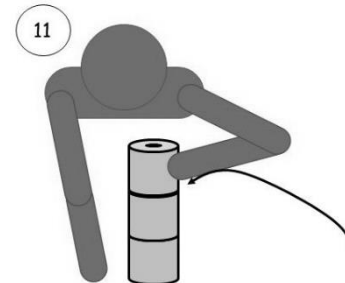
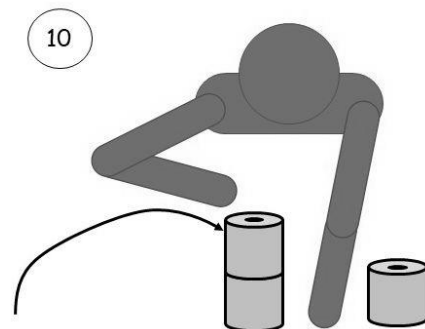
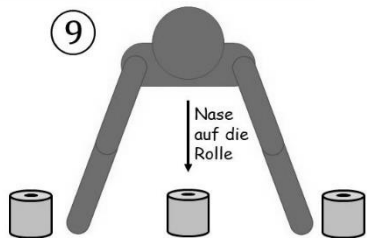
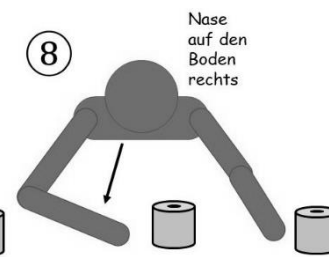
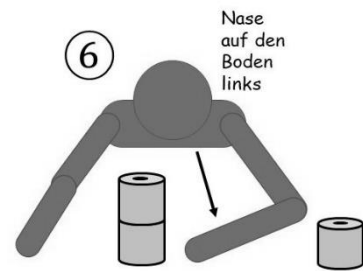
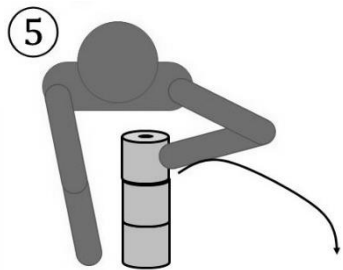
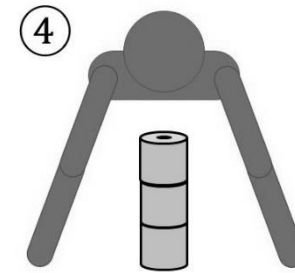
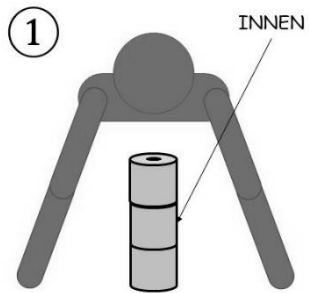
Koordinationschallenge Liegestützen



Ein Turm von 4 Rollen steht mittig zwischen den Armen und der Körper befindet sich in der Liegestützposition. Während der Wiederholungen der Liegestützen entsprechend der Abbildungen links oder rechts vom Stapel mit der Nase Richtung Boden gehen. Dann mit dem Abbau der Rollen beginnen. Je nachdem, ob die Rolle links oder rechts gestapelt wird, entsprechend der Abbildung links oder rechts mit der Nase zum Boden zu gehen. Nach dem Abbau des Turms in der Mitte mit der Nase zu Boden gehen und dann den Turm wieder aufbauen.

Fertig!

Koordinationschallenge Liegestützen



Ein Turm von 4 Rollen steht mittig zwischen den Armen und der Körper befindet sich in der Liegestützposition. Während der Wiederholungen der Liegestützen entsprechend der Abbildungen links oder rechts vom Stapel mit der Nase Richtung Boden gehen. Dann mit dem Abbau der Rollen beginnen. Je nachdem, ob die Rolle links oder rechts gestapelt wird, entsprechend der Abbildung links oder rechts mit der Nase zum Boden zu gehen. Nach dem Abbau des Turms in der Mitte mit der Nase zu Boden gehen und dann den Turm wieder aufbauen.

Fertig!

Herzschmerz am vergangenen Weihnachtsfest	EN	
Das Rentier, das keiner mochte	EN	
Lobgesang an die Glücklichen	DE	
Botschaften von oben	DE	
Gegenteil von „lauter Tag“	DE	
Unser froher Weihnachtswunsch an dich	EN	
Läutende Glocken	EN	
Die Frage an den Weihnachtsmann bzgl. seiner Existenz	!	EN
"Bunte Lichter, Kind mit Krippe und Stier" will ich morgen haben	DE	
Lobgesang an den weihnachtlichen Baum	DE	
Synonym für "Frohes Christfest an allen Orten"	DE	
Weihnachten geschieht jedes Jahr erneut	DE	
Wunschgesang an den bekleideten weißen Niederschlag	DE	
Aufforderung zur Freude und Munterkeit	DE	
Lautloser fallender Niederschlag	DE	
Aufforderung an die Glocke, zu läuten	DE	
Mein einziger Weihnachtswunsch bist du	!	EN
Es soll schneien	!	EN
Fahrt nach Hause für das Weihnachtsfest	!	EN
Aufforderung an die Kinder, zur Krippe zu kommen	DE	
Heiligabend	!	EN
Rockmusikalisches Läuten der Glocken	!	EN
Spanischer Weihnachtswunsch	ES	
In die Plätzchenfabrik	DE	
Freude für die Welt	EN	
„Unter dem Weihnachtsbaum“	!	EN
Aufforderung an die Hüter der Schafe, zur Krippe zu kommen	DE	

L	A	S	T		C	H	R	I	S	T	M	A	S																	
R	U	D	O	L	P	H		T	H	E		R	E	D	-	N	O	S	E	D		R	E	I	N	D	E	E	R	
O		D	U		F	R	Ö	H	L	I	C	H	E																	
V	O	M		H	I	M	M	E	L		H	O	C	H		D	A		K	O	M	M		I	C	H		H	E	R
S	T	I	L	L	E		N	A	C	H	T																			
W	E		W	I	S	H		Y	O	U		A		M	E	R	R	Y		C	H	R	I	S	T	M	A	S		
J	I	N	G	L	E		B	E	L	L	S																			
S	A	N	T	A		T	E	L	L		M	E																		
M	O	R	G	E	N		K	O	M	M	T		D	E	R		W	E	I	H	N	A	C	H	T	S	M	A	N	N
O		T	A	N	N	E	N	B	A	U	M																			
F	R	Ö	H	L	I	C	H	E		W	E	I	H	N	A	C	H	T		Ü	B	E	R	A	L	L				
A	L	L	E		J	A	H	R	E		W	I	E	D	E	R														
S	C	H	N	E	E	F	L	Ö	C	K	C	H	E	N		W	E	I	ß	R	Ö	C	K	C	H	E	N			
L	A	S	S	T		U	N	S		F	R	O	H		U	N	D		M	U	N	T	E	R		S	E	I	N	
L	E	I	S	E		R	I	E	S	E	L	T		D	E	R		S	C	H	N	E	E							
K	L	I	N	G		G	L	Ö	C	K	C	H	E	N																
A	L	L		I		W	A	N	T		F	O	R		C	H	R	I	S	T	M	A	S		I	S		Y	O	U
L	E	T		I	T		S	N	O	W																				
D	R	I	V	I	N	G		H	O	M	E		F	O	R		C	H	R	I	S	T	M	A	S					
I	H	R		K	I	N	D	E	R	L	E	I	N		K	O	M	M	E	T										
C	H	R	I	S	T	M	A	S		E	V	E																		
J	I	N	G	L	E		B	E	L	L		R	O	C	K															
F	E	L	I	Z		N	A	V	I	D	A	D																		
I	N		D	E	R		W	E	I	H	N	A	C	H	T	S	B	Ä	C	K	E	R	E	I						
J	O	Y		T	O		T	H	E		W	O	R	L	D															
U	N	D	E	R	N	E	A	T	H		T	H	E		T	R	E	E												
K	O	M	M	E	T		I	H	R		H	I	R	T	E	N														

Lösungswort:

V I E R T E R A D V E N T

Weihnachtslieder Lösung



Spotify Playlist mit allen Liedern



Youtube Playlist mit internationalen Liedern