



Santa-Vita-Parcours to Go

Material:

- 1 Würfel
- Lafschuhe
- Sportkleidung
- Mindestens eine Samichlausmütze oder leichtes Samichlauskostüm/Rentierkostüm/ ...
- Joggingroute
- Stift & Papier, Handy, Uhr zum Zeitmessen, Übungen zählen, Fotos machen



Aufgabe:

Mach einen Samichlaus-Vita-Parcours to Go, durch deine Stadt (Santa Run), durch den Wald, über die Felder (Santa Trail).

Das Ziel dabei ist, dass du dich sportlich betätigst und andere Leute ein Gaudi haben, dir dabei zuzusehen.

Wenn du nicht allein losrennen möchtest, dann schnapp dir 1-2 andere Samichläuse oder Rentiere als Begleiter, aber HALTET EUCH AN DIE ABSTANDSREGEL!

- Beim ersten Würfeln gibt es euch die Laufminuten an bis zur nächsten Übung (1 – max. 6 Minuten Laufintervalle)
- Nach dem ersten Laufintervall macht ihr zuerst ein paar Dehnübungen für die Beine, Arme, Rumpf, Fussgelenke, etc.
- Würfelt das nächste Zeitintervall.
- Nach der gelaufenen Zeit würfelt ihr nochmals. Die Punkte ergeben die Übung, die ihr machen sollt.
- Nach der Übung würfelt ihr wieder für die nächste Laufzeit. Usw.
- Am Schluss macht ihr selbständig ein Ausdehnen. Macht das, solange eure Muskeln noch warm sind.

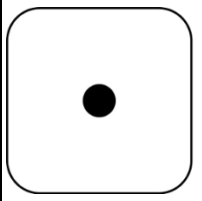

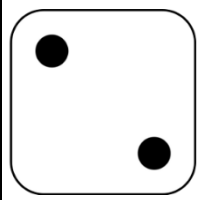
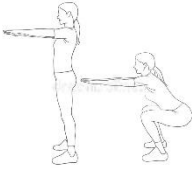
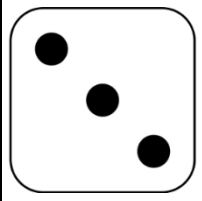

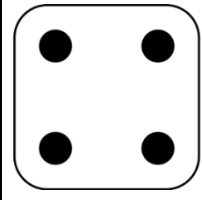
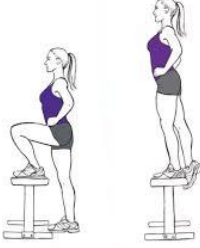
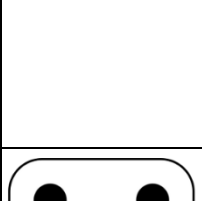

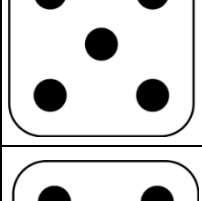
Varianten:

- Mit einem Würfel mit mehr als 6 Punkten könnt ihr noch weitere Übungen erfinden.
- Ihr könnt euch eine Zeitlimite setzen, zB. 30 Minuten. Das Ziel ist es, möglichst viele Aufgaben zu machen oder eine möglichst weite Strecke zurückzulegen (Santa Sprint).



- Ihr könnt andere Leute, denen ihr begegnet, animieren, die Übungen zusammen mit euch auszuführen. Oder ihr lasst sie ein Foto von euch machen. Ihr schickt dann ein Foto an eure JS-Leiter und ans JS-Seki (administration@jemk.ch).

- Nach dem Lauf gönnt ihr euch eine Dusche und einen feinen Punsch oder so.

	<p>Unterarmstütze. Hebe die Füße abwechselungsweise im Sekundentakt. Ca. 30 sec</p>	
	<p>Kniebeugen. Achte darauf, dass die Knie immer über den Füßen bleiben (zB. nicht nach vorne knicken). Halte den Rücken gerade. Ca. 30x</p>	
	<p>Burpees. Gehe in die Knie, in die Liegestütz, zurück in die Knie, und Strecksprung. Ca. 10x</p>	
	<p>Treppensteigen. a) Suche dir eine Stufe auf Kniehöhe, steige rauf und runter (ohne Anlauf), wechsele den Fuss. ca. 1 min b) Suche eine Treppe/mehrere Stufen, und renn sie hoch und runter mit möglichst schnellen, zackigen Schrittschritten auf den Fussballen. Ca. 5-10x hoch und runter, je nach Treppenlänge</p>	
	<p>Hampelmann. Mache schöne Samichlaus-Hampelmänner. Ca. 30x</p>	
	<p>Bench Dip. Suche eine Stufe/Mauer und mache dieses Rückwärtsliegestütze. Ca. 20x</p>	