



Ninja-Walk

Eine Stärke der Ninjas: Sie können sich superschnell und dabei nahezu lautlos bewegen. Mach es ihnen nach!

1. Lauf, so schnell du kannst, auf der Stelle.
2. Ziehe dabei deine Knie abwechselnd nach oben.

Wichtig: Es darf dich niemand hören! Springe absolut lautlos, denn schon ein kleines Geräusch kann dich verraten. Aber Vorsicht! Du brauchst deine Puste noch für später. Atme also kontrolliert ein und aus.

Ninja-Sprint

Mach dich nun bereit für deinen ersten Ninja-Einsatz: mit zehn Sekunden Superspeed!

1. Beuge dich leicht mit dem Oberkörper nach vorn, gehe etwas mehr in die Knie und verfünffache die Geschwindigkeit vom Ninja-Walk.
2. Deine Füße lösen sich jetzt aber nur noch wenige Zentimeter vom Boden.

PRO-Variante:

1. Vergrößere den Abstand zwischen deinen Füßen.
2. Deine Hände und Unterarme können so eine unzerstörbare, starke Linie bilden. Blitzschnell zerschneidest du nun mit den Armen auch noch die Luft vor deinem Bauch.



Drei 10-Minuten-Programme

Folgende drei Trainingsprogramme sind in jeweils rund zehn Minuten durchzuführen. Sie kombinieren mehrere Übungen und sind ein tolles Ganzkörpertraining für Ihre Schülerinnen und Schüler.

Superhelden-Trainingslager

Mit diesem Trainingslager bereitest du dich auf deinen ersten Einsatz als Superheld vor. Führe jede dieser Übungen jeweils eine Minute aus. Ein echter Superheld macht keine langen Pausen: Zwischen den Übungen hast du jeweils nur 30 Sekunden zum Verschnaufen.

Workout

»»» **1 Minute Katzen-Rolle**

30 Sekunden Pause

»»» **1 Minute Never-give-up-Kicks**

30 Sekunden Pause

»»» **1 Minute Power-Plank**

30 Sekunden Pause

»»» **1 Minute Sky-Flight**

30 Sekunden Pause

»»» **1 Minute Spider-Jump**

30 Sekunden Pause

»»» **1 Minute Superhelden-Wecker**

30 Sekunden Pause

»»» **1 Minute King-Kong-Liegestütz**





Challenge 3: Zombies zum Frühstück

Die Zombie-Apokalypse ist über Nacht ausgebrochen! Du hast sie verschlafen – das ist ja mal wieder typisch. Schon beim Aufwachen hast du ein ganz komisches Gefühl. Irgendwas stimmt hier nicht. Jetzt aber ganz schnell raus aus den Federn! Das geht am besten mit ...

Superhelden-Wecker

Auf deinem Weg ins Badezimmer rennt dich ein Zombie um. *Rums!* Schon liegst du auf dem Boden. Immerhin bist du jetzt wirklich wach und Aufgeben kommt für einen Superhelden nicht in Frage!



Never-give-up-Kicks

Du stehst wieder. Jetzt willst du unbedingt wissen, was da draußen vor sich geht. Du läufst Richtung Schule. Auf dem Schulhof kommt dir dein Mathelehrer entgegen. Er sieht irgendwie komisch aus ... Krass, er ist zum Zombie mutiert! Und er greift dich an! Du musst ihm sofort ausweichen!

Katzen-Rolle

Gut gemacht, dein Zombie-Lehrer konnte dich nicht erwischen und schlurft weiter Richtung Parkplatz. Du bist jetzt in der Eingangshalle der Schule angekommen. Vorsichtig schleichst du vorwärts. Noch mal willst du mit keinem Zombie zusammenstoßen. Wie gut, dass du dich ganz leise umsehen kannst.

Agenten-Hocke

Verdamm! Angriff von zwei Seiten! Von hinten kommt euer Hausmeister, auch er ist über Nacht ein Untoter geworden. Und von vorn streckt deine Zombie-Schulleiterin ihre verwesenden Arme nach dir aus. Du musst dich in zwei Richtungen verteidigen!

Helden-Punch (als PRO-Variante)

Das ging gerade noch mal gut. Jetzt hörst du Schreie. Kommen die aus der Turnhalle? Das könnten deine Freunde sein, die von den Zombies attackiert werden. Beeilung!

Ninja-Sprint

Die Zombies haben den Eingang zur Turnhalle blockiert. Sie haben mit ihren Händen einen tiefen Graben ausgehoben – mit spitzen Pfählen auf dem Boden! Du musst dich über den Graben legen, damit deine Freunde über dich wie über eine Brücke laufen und fliehen können!