

# Trainiere mit LU und zeig, was du drauf hast!

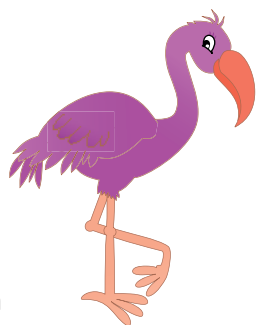
LU ist unser sportliches Maskottchen und trainiert in den nächsten Wochen gemeinsam mit dir. Du hast drei Wochen Zeit, alle Challenges zu absolvieren. Maile den ausgefüllten Bogen bis zum 31.03.2021 an Saskia Helfenfinger-Jeck, Bewegungsmanagerin der Landesinitiative „Rheinland-Pfalz - Land in Bewegung“ für die Stadt Ludwigshafen, s.helfenfinger-jeck@lsb-rlp.de. Als Belohnung erhältst du eine personalisierte Urkunde zum Ausdrucken. Unter allen Teilnehmern werden drei Preise verlost. Voraussetzung: Du bist gesundheitlich fit und zwischen 8 und 16 Jahre alt.

Informationen: [www.ludwigshafener-lc.de](http://www.ludwigshafener-lc.de)  
<https://land-in-bewegung.rlp.de>



## Challenge 1: DER EINBEINSTAND

Stelle dich auf ein Bein, erst rechts und dann links, schließe die Augen. Wie lange schaffst du es, das Bein nicht abzusetzen? Stoppe die Zeit auf beiden Seiten und addiere sie.



Woche 1: Ich habe \_\_\_\_\_ Sekunden geschafft.

Woche 2: Ich habe \_\_\_\_\_ Sekunden geschafft.

Woche 3: Ich habe \_\_\_\_\_ Sekunden geschafft.

## Challenge 3: DER WANDSITZ

Du stehst mit dem Rücken zur Wand. Lehne dich mit geradem Rücken zurück an die Wand und rutsche so weit nach unten, bis die Beine im Knie einen rechten Winkel bilden (Oberschenkel parallel zum Boden). Die Füße bleiben während der gesamten Übung fest am Boden. Deine Arme lässt Du entweder neben dem Körper nach unten hängen oder streckst sie vor deinem Oberkörper aus.

Woche 1: Ich habe \_\_\_\_\_ Sekunden geschafft.

Woche 2: Ich habe \_\_\_\_\_ Sekunden geschafft.

Woche 3: Ich habe \_\_\_\_\_ Sekunden geschafft.

## Challenge 2: DIE PLANK

Die Plank ist eine klasse Ganzkörperübung. Und so geht's: Gestartet wird in Bauchlage. Die Unterarme werden parallel zum Körper abgestellt. Ellbogen auf Höhe der Schultern, die Füße aufstellen und den Körper anheben. Bauch einziehen und anspannen. Stichwort „Körperspannung“. Durchhängen vermeiden! Wie lange hältst du durch?



Woche 1: Ich habe \_\_\_\_\_ Sekunden geschafft.

Woche 2: Ich habe \_\_\_\_\_ Sekunden geschafft.

Woche 3: Ich habe \_\_\_\_\_ Sekunden geschafft.

## Challenge 4: RUNNING

Hier geht es nicht darum, unbedingt schnell zu laufen, sondern einfach in Bewegung zu bleiben - möglichst gleichmäßig. Schaffst du 15 Minuten am Stück oder vielleicht sogar mehr?

Woche 1: Ich habe \_\_\_\_\_ Minuten geschafft.

Woche 2: Ich habe \_\_\_\_\_ Minuten geschafft.

Woche 3: Ich habe \_\_\_\_\_ Minuten geschafft.



Rheinland-Pfalz  
DIE LANDESREGIERUNG



Land in Bewegung

Name, Vorname: \_\_\_\_\_ Alter: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_ PLZ, Wohnort: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Welchen Sport betreibst du? \_\_\_\_\_