

KATZEN WORKOUT

AUFWÄRMEN je 20 Sekunden:

- Im Stand laufen - 20 Sekunden
- Pfoten [Handgelenke lockern indem man die Hände kreist]
- Katze wacht auf [Arme kreisen und weiter im Stand laufen]
- Vogel fangen [Im Stand laufen und alle 5 Sekunden springen]



KATZENSTRECKEN [Dehnübungen je 20 Sekunden]:

- Fingerspitzen berühren die Zehenspitzen
- In die Grätsche setzen und Oberkörper nach vorne senken
- In der Grätsche bleiben und abwechselnd zum linken und rechten Fuß strecken, dabei jeden Fuß fünf mal berühren
- Auf den Zehenspitzen stehen und die Arme so weit es geht zur Decke strecken
- Einen Arm abwinkeln und den anderen gestreckt darüber legen, um die Schulter zu dehnen

KATZENFRAGEN:



Anleitung: Jede Frage hat vier mögliche Antworten, aber nur eine stimmt. Wenn Du die richtige Antwort weißt, zeigt der Buchstabe Dir, welche Übung Du machen musst. Bei einer falschen Antwort musst Du die Aufgabe 10 Sekunden länger oder 10 Wiederholungen mehr machen.

1. Wieviele Katzenarten gibt es ungefähr auf der Welt?
 - a) 100 [10 Burpees]
 - b) 1000 [10 Jumping Jacks]
 - c) 5000 [10 Situps]
 - d) mehr [30 Sekunden Bicycle Crunch]
2. Welche Katzenrasse ist die längste der Welt?
 - a) American Wirehair [10 Sekunden Gurkenschnneiden]
 - b) Snowshoe [15 Kniebeugen]
 - c) Maine Coon [10 Mal pro Seite Russian Twist]
 - d) Britische Kurzhaar [10 Liegestütze]
3. Welche Katze ist eine Nacktkatze?
 - a) Bengalkatze [5 Sekunden Kopfstand halten]
 - b) Sphynx Katze [12 Mal auf einen Stuhl auf und ab steigen]
 - c) American Curl [10 Mal so hoch man kann springen]
 - d) Cornish Rex [30 Sekunden jonglieren üben]
4. Wie lang sind Katzen ungefähr?
 - a) 46cm [20 Sekunden abwechselnde Leg Raises]
 - b) 10-20cm [Spagat üben]
 - c) 60-70cm [10 Mal pro Seite Knie und Ellenbogen zusammen bringen]



d) 120cm [30 Sekunden Plank]

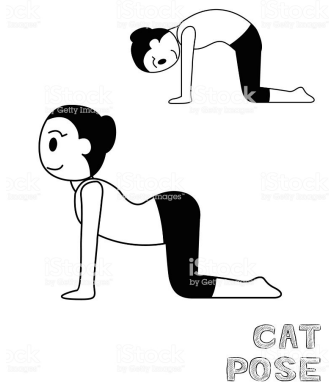
5. Wo kommen Katzen her?

- a) Österreich [10 Mal aus der Rückenlage aufstehen und in die Luft springen]
- b) Australien [20 Sekunden Stuhlposition halten]
- c) Griechenland [20 Sekunden Gurkenschnideposition halten]
- d) Zypern [10 Mal auf den Boden setzen, aufstehen und springen]

Antworten: 1a, 2c, 3b, 4a, 5d

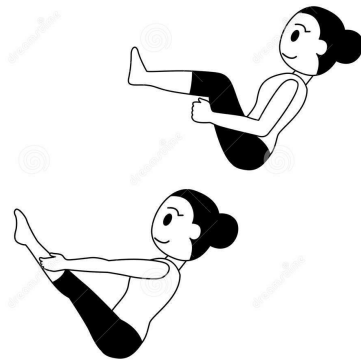


YOGA



1. Die Katze [abwechselnd Buckel und Hohlkreuz]

2. Das Kind oder der Fels



BOAT POSE

3. Der herabschauende Hund

4. Das Boot

5. Der Krieger

6. Der Tänzer

