

Trainingslust statt Umweltfrust!



Kippenschwinger



- Beuge deinen Oberkörper waagrecht nach vorne, die rechte Hand kommt zum linken Fuß!
 - Schwinde zur anderen Seite, greife die Kippe, richte dich auf und wirf sie in den Mülleimer!
 - Halte deine Beine gestreckt und vergiss keine Kippe!
- Je Kippe 1 x**



Flaschenbeugen



- Beuge deine Knie und richte dich langsam wieder auf, die Fersen bleiben am Boden!
 - Vergiss nicht, die Flasche danach zu entsorgen!
- 10 x beugen**



Dosenwadenbeißer



- Versuche, die Ferse des hinteren Fußes auf den Boden zu bringen und die Dose zu zerdrücken!
 - Halte diese Position und zähle langsam bis 15!
 - Vergiss nicht, die Dose danach zu entsorgen!
- Je Bein 4 x Dosen zerquetschen**



Plastikfersenkraxler



- Umklammere mit beiden Händen deine Waden!
 - Berühre die Plastikflasche hinter deinen Fersen!
 - Deine Knie müssen immer gestreckt sein!
 - Vergiss nicht, die Plastikflasche danach zu entsorgen!
- 6–8 Wiederholungen insgesamt**



Gummistorch



- Winkle ein Bein an, umfasse es mit den Händen, ziehe es in Richtung Gesäß und halte diese Position und spucke gleichzeitig deinen Kaugummi in den Mülleimer vor dir!
 - Fixiere mit den Augen den Eimer, um die Balance zu halten!
 - Spucke den Kaugummi nicht daneben!
- 4 Kaugummis pro Bein**



Tetrapinguin



- Stelle dich auf deine Fußspitzen und halte die Fersen zusammen, deine Knie sind leicht gebeugt!
 - Halte diese Position 5 Sekunden lang und versuche, den Tetra Pak mit den Fersen nicht zu berühren!
 - Vergiss nicht, den Tetra Pak danach zu entsorgen!
- 10 x Fersen heben – Pause – 10 x Fersen heben**

WIRF DEINEN DRECK NICHT EINFACH WEG – STOP LITTERING!

www.saubere.steiermark.at

www.facebook.com/steirischerfruehjahrspatz

