

Flexibilität

Nun starten wir mit der Flexibilität...

Nach einer eher kurzen Fahrt entdeckt der Ausguck eine Insel mitten auf unserer Route.

Was es da wohl zu entdecken gibt?

Die Schiffsbesatzung darf gemeinsam entscheiden, ob wir an dem Strand halten oder einfach weiterfahren wollen.

Zum Glück können wir uns mal etwas entspannen und die Insel erkunden.

Dadurch bleiben wir beweglich und wärmen uns ein bisschen auf.

Einige spielen im weichen Sand und andere gehen auf Entdeckungstour in den Dschungel.

Während der Fahrt bisher ist doch einiges kaputt gegangen und der Schiffszimmerer braucht noch Materialien, um die Schäden zu reparieren.

Ein bisschen Holz hier und ein paar Lianen dort.

Außerdem benötigt der Koch noch einiges an Obst und Gemüse. Davon kann man nie genug haben. All die Vitamine und Nährstoffe sind sogar sehr wichtig. Denn gerade auf Seefahrten kann man ernsthaft krank werden.

Welche Sorten an Obst und Gemüse finden sich wohl hier?

Schreibe auf was Du in letzter Zeit am liebsten an Obst und Gemüse gegessen hast:

1.

2.

3.

Plötzlich mitten auf der Insel stehen ein paar alte Mauern mitten im Dschungel. Nach einiger Zeit findet Ihr den Eingang zu einer alten Ruine. Wow, was es hier wohl alles geben wird?

Einige Durchgänge sind leider versperrt und so muss man durchkriechen. Manchmal haben sich Spalten auf dem Weg aufgetan und man muss schon ziemlich lange Beine machen, um noch drüber zu steigen. Es kommt auch vor, dass Ihr euch an bestimmten Wänden hochziehen müsst. Das lockert zum Glück die Muskeln, Sehnen und Bänder.

Alles im allem ist das aber ein ziemlich interessanter Ort. Hier gibt es viel zu erleben, wenn man genau aufpasst. Dort ist eine Katze, da drüben singt ein Vogel, hier isst ein Waschbär eine seltsame Frucht und eine frische Brise von dem Wasserfall steigt uns in die Nase. Der schuppige Ast ist aber ziemlich weich. Oh, das war kein Ast, das ist eine Schlange. Sie ist ziemlich groß und kommt irgendwie überall hin. Eigentlich ist sie ganz harmlos und wir könnten sie bestimmt gut auf unserem Schiff brauchen.

Nur wofür, wer hat aufgepasst und kann aus dem Kopf die Reihenfolge der 5 Sinne nennen?

→

Es ist sehr wichtig nicht nur den Kopf und nicht nur den Körper zu benutzen. Das Zusammenspiel von Kopf und Körper ist wichtig. Es hilft Dir besonders Verletzungen vorbeugen und Übungen schneller zu begreifen. Das klappt nur wenn wir uns ordentlich aufwärmen und auch flexibel bleiben.

Nicht nur im Körper, sondern auch im Kopf.

Bald nehmen wir wieder richtig Fahrt auf und es geht weiter an noch unbekannte Orte und erstmal zu deiner dritten Online-Prüfung. Sei dabei!