

SPORT

Liebe Schülerinnen und Schüler der Klassen 1 und 2!

Ihr erhaltet von uns für die Woche einen Mini-Trainingsplan, auch Workout (das ist Englisch) - Plan genannt.

Sport Einheit 1 und 2

- * Mache alle Übungen, die auf dem Plan zu sehen sind.
- * In den Kreisen neben der Zeichnung steht eine Zahl. So oft sollst du die Übung wiederholen!
- * Kannst du noch nicht so weit zählen, KEIN Problem! Dann lass dir gerne helfen!
- * Wenn euch etwas dabei weh tut, unterbrecht die Übung bitte sofort!
- * Wenn ihr alles locker schafft, dürft ihr auch versuchen, die Übungen etwas öfter durchzuführen!

Viel Spaß!

Liebe Grüße!

MINI WORKOUT

FÜR ZUHAUSE

Hampelmann



20

Anfersen



30

Kniehebelauf



30

Radfahren



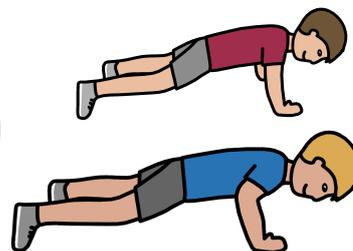
30

Kniebeuge



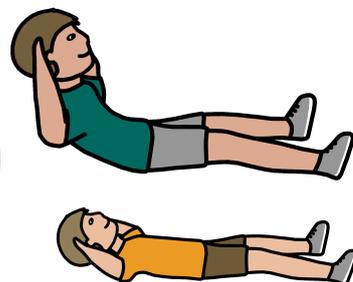
20

Liegestütze



10

Sit-Ups



10