

SPORT

Liebe Schülerinnen und Schüler der Klassen 3 und 4!

Ihr erhaltet von uns ein „**Buchstaben WORKOUT**“. Hebt die Unterlagen bitte gut auf!

- * Guckt euch bitte die Unterlagen in Ruhe durch, wie das Training funktioniert.
- * Teilt euch die möglichen 10 Fragen so ein, dass ihr in einer Woche von Montag bis Freitag jeden Tag eine Frage nach Wahl beantwortet und die Übungen entsprechend macht.
- * Am Ende der Woche sind 5 Fragen erledigt. Hakt sie bitte ab.
- * Wenn ihr eine Übung nicht kennt, dürft ihr sie auslassen.
- * Wenn euch etwas dabei weh tut, unterbrecht die Übung bitte sofort!

Viel Spaß!

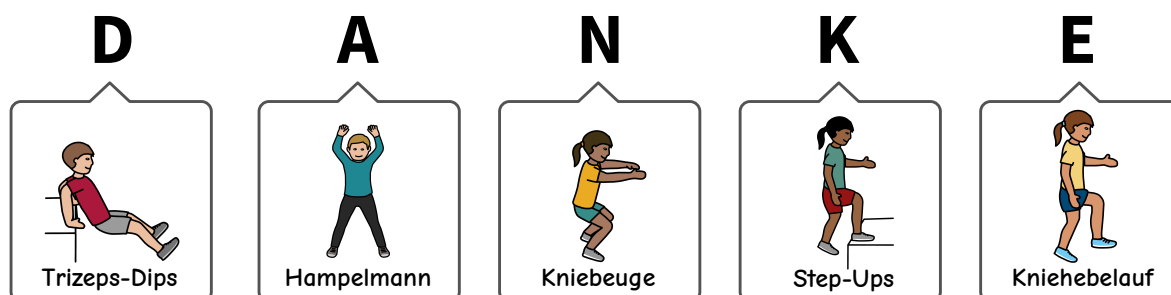
Liebe Grüße!

BUCHSTABENWORKOUT

FÜR ZUHAUSE

Mögliche Fragen könnten wie folgt lauten:

- Wie heißt du?
- Was ist deine Lieblingsfarbe?
- Was ist dein Lieblingsessen?
- Wo wohnst du?
- Was möchtest du einmal werden?
- Wie heißt dein Lieblingsbuch?
- Welche Augenfarbe hast du?
- Welches Sternzeichen hast du?
- Welches sind deine 3 Lieblingstiere?
- Welcher Wochentag ist heute?

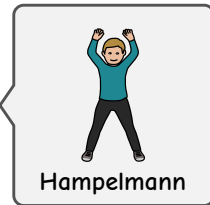


WORKOUT

JEDE ÜBUNG WIRD 30 SEKUNDEN DURCHGEFÜHRT

BUCHSTABENWORKOUT

A



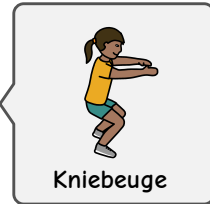
Hängelmann

B



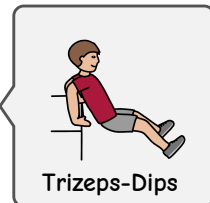
Anfersen

C



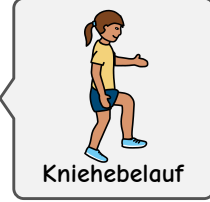
Kniebeuge

D



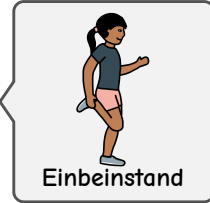
Trizeps-Dips

E



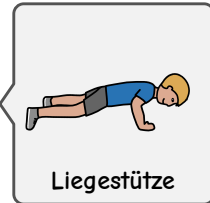
Kniehebelauf

F



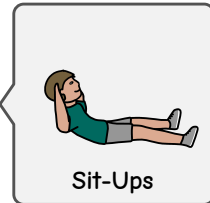
Einbeinstand

G



Liegestütze

H



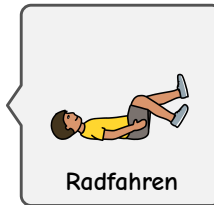
Sit-Ups

I



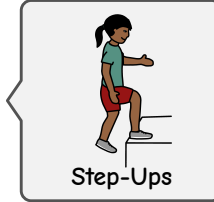
Strecksprünge

J



Radfahren

K



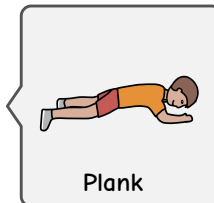
Step-Ups

L



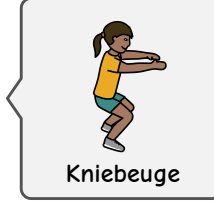
Anfersen

M



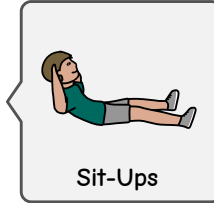
Plank

N



Kniebeuge

O



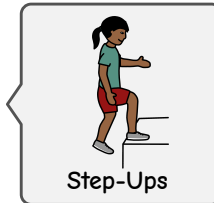
Sit-Ups

P



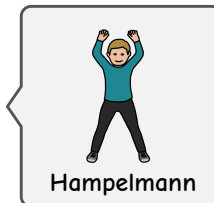
Kniehebelauf

Q



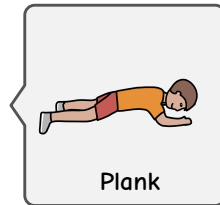
Step-Ups

R



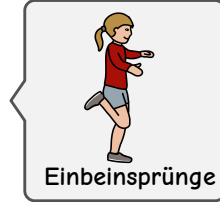
Hängelmann

S



Plank

T



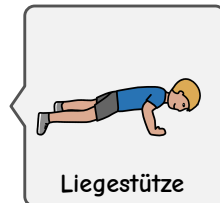
Einbeinsprünge

U



Wandsitz

V



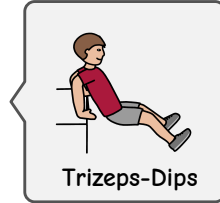
Liegestütze

W



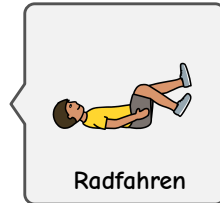
Strecksprünge

X



Trizeps-Dips

Y



Radfahren

Z



Wandsitz