










Mein Sport-Plan für die Zeit: _____



Damit wir alle
fit bleiben....






Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	25 x Hampelmann 	Übe die Rolle vorwärts  schaffst du es auch rückwärts?	Übe den Unterarmstütz  wie lange schaffst du es ? 	Übe diese beiden Yoga-Übungen  
erledigt? 				



Wir bleiben fit

Mein Sport-Plan für die Zeit:










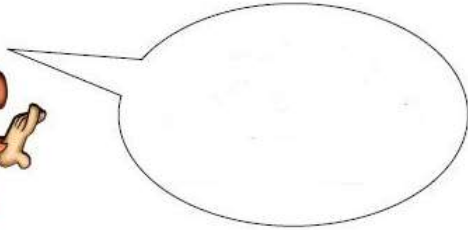
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<p>Übe das Werfen und Fangen</p> <p>schaffst du es 15x, ohne dass der Ball herunterfällt?</p> 	<p>25 x Hampelmann</p> 	<p>15 min. Seilspringen üben</p> <p>schaffst du es, 15 x ohne Pause zu springen?</p> 	<p>mindestens 30 Minuten Fahrrad oder Roller fahren</p> 	<p>übe die Rolle vorwärts</p> <p>schaffst du es auch rückwärts?</p>
<p>erledigt? </p>				



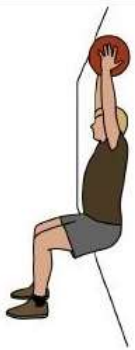







Mein Sport-Plan für die Zeit:



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<p>15 min. Seilspringen üben</p> <p>schaffst du es, 15 x ohne Pause zu springen?</p> 	<p>Übe das Werfen und Fangen</p> <p>schaffst du es 15x, ohne dass der Ball herunterfällt?</p> 	<p>Übe den Unterarmstütz</p> <p>wie lange schaffst du es?</p> 	<p>25 x Hampelmann</p> 	<p>Übe diese beiden Yoga-Übungen</p> <p>Die Katze, die sich streckt</p>  <p>Der Leopard</p> 
<p>erledigt? </p>				









Mein Sport-Plan für die Zeit: _____

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
 <p>Wandsitzen</p> <p>Wie lange schaffst du es, die Position zu halten? Stoppe die Zeit!</p>	<p>mindestens 30 Minuten Fahrrad oder Roller fahren</p> 	  <p>Kniebeugen mit Ball</p> <p>Wie viele schaffst du in einer Minute?</p> <p>2 Durchgänge</p>	<p>Übe das Seil-Springen</p> <p>Wie viele Wdh. schaffst du ?</p> <p>Probier es auch rückwärts.</p> 	  <p>Springe abwechselnd mit deinen Füßen auf eine Kasten/ Hocker. Ein Fuß berührt den Boden, der andere den Hocker.</p> <p>Wie viele Wdh. schaffst du in einer Minute?</p>
<p>erledigt? </p>				



gemeinsam
bleiben wir fit..







Mein Sport-Plan für die Zeit:

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
 <p>1 Kniebeugen mit Ball</p> <p>Wie viele schaffst du in einer Minute? Kannst du deinen Rekord brechen?</p> <p>3 Durchgänge!</p>	 <p>Wandsitzen</p> <p>Wie lange schaffst du es, die Position zu halten? Kannst du deinen Rekord knacken?</p>	 <p>1 2</p> <p>Hebe deine Füße. Tippe den Ball abwechselnd rechts und links neben deinen Körper auf den Boden.</p> <p>Wie viele Wdh. schaffst du in einer Minute?</p> <p>3 Durchgänge!</p>	<p>mindestens 30 Minuten Fahrrad oder Roller fahren</p> 	<p>Übe die Rolle vorwärts</p>  <p>schaffst du es auch rückwärts?</p>
<p>erledigt? </p>				







Mein Sport-Plan für die Zeit:




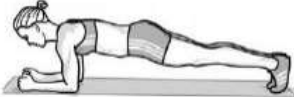






der Sportunterricht für zuhause geht weiter

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
 <p>4 x würfeln</p> <p>•die Aufgaben findest du im Würfelplan auf der letzten Seite</p>	 <p>Wandsitzen</p> <p>Wie lange schaffst du es, die Position zu halten? Kannst du deinen Rekord knacken?</p>	 <p>5 x würfeln</p>	<p><u>Bockspringen</u></p>  <p>Schaffst du es, über deine Geschwister, Mama, Papa, einen Hocker oder ähnliche Gegenstände zu springen?</p>	 <p>6 x würfeln</p>
<p>erledigt? </p>				

Mein Sport-Plan für die Zeit:

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
 <p><u>Joggingmeister</u> Heute sollst du deine Ausdauer trainieren. Versuche 15 min. ohne Pause zu joggen oder schnell zu gehen.</p>	 <p><u>Zielwurf</u> Versuche 8 x hintereinander mit einem Ball in einen Eimer zu treffen. <u>Challenge:</u> Wer erzielt die meisten Treffer aus deiner Familie?</p>	 <p>Kniebeugen mit Ball Wie viele schaffst du in einer Minute? 2 Durchgänge</p>	 <p>6 x würfeln</p> <p>Übungen siehe nächstes Blatt!!</p>	<p><u>Waldspaziergang</u> Gehe eine 45 min. durch den Wald. Fotografiere dabei 4 verschiedene Bäume.</p> 
<p>erledigt? </p>				

	<p>15 Kniebeugen</p>
	<p>10 Liegestützen</p>
	<p>Unterarmstütz 30 Sekunden halten</p> 
	<p>10 Hampelmänner</p>
	<p>Spinnengang</p> 
	<p>Wandsitzen 30 Sekunden</p> 