

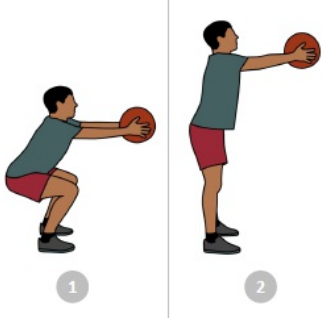
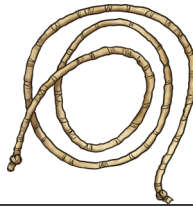
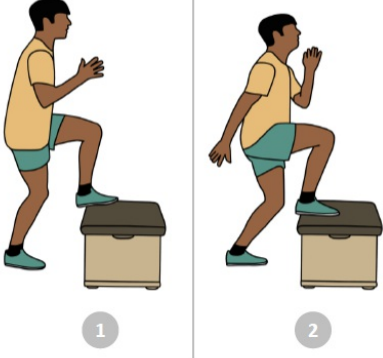





...nach der Osterpause geht es nun weiter...

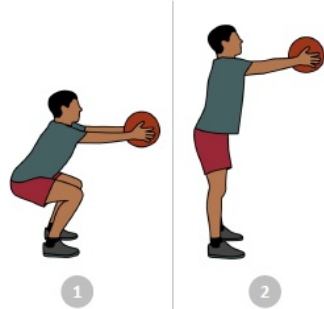
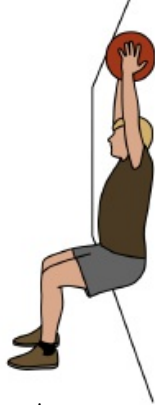
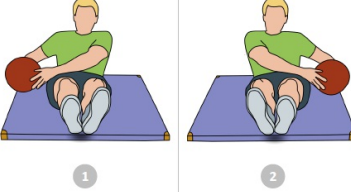


Mein Sport-Plan für die Zeit: 20.04. bis 24.04

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>
erledigt? 				



gemeinsam
bleiben wir fit..

Mein Sport-Plan für die Zeit: 27.04. bis 01.05

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
 <p>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>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>
erledigt? 