







Mein Sport-Plan für die Zeit: 04.05. - 08.05




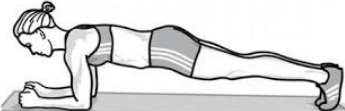






der Sportunterricht für zuhause geht weiter

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: 11.05. - 16.05

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><u>Waldspaziergang</u> Gehe eine 45 min. durch den Wald. Fotografiere dabei 4 verschiedene Bäume.</p> 
erledigt? 				

	<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> 