

# 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

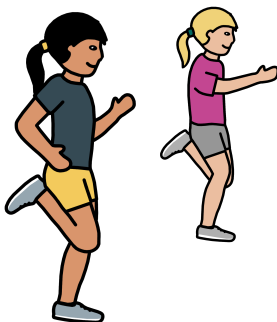
FÜR ZUHAUSE

Hampelmann



20

Anfersen



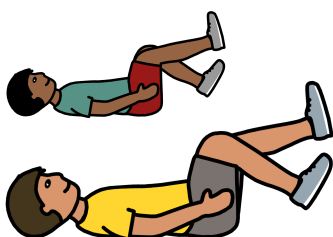
30

Kniehebelauf



30

Radfahren



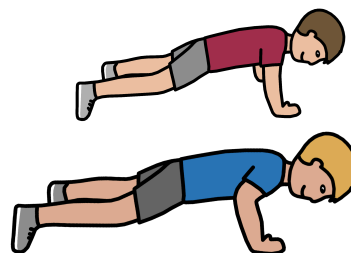
30

Kniebeuge



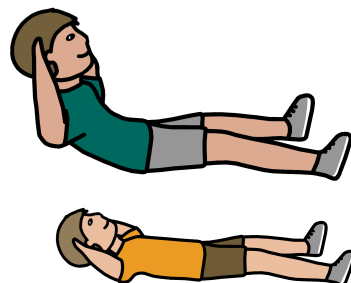
20

Liegestütze



10

Sit-Ups



10