

Kleines Sportprogramm: Suche dir an jedem Lerntag bis zu den Osterferien ein Feld aus!

Mein Tipp: Die Übungen sind eine gute Bewegungspause zwischen Mathe und Deutsch! Benutze eine Stoppuhr!

10 Kniebeugen 10 Hampelmänner 1min auf der Stelle joggen	10 Froschsprünge 10 Kniebeugen 2min auf der Stelle joggen	10 Kniebeugen 10 Strecksprünge 3min auf der Stelle joggen	10 Hampelmänner 10 Strecksprünge 4min auf der Stelle joggen	10 Kniebeugen 10 Froschsprünge 5min auf der Stelle joggen
Rückenfitness: 1min Krabbe 1min Krokodil je 1min seitlich aufstützen	Rückenfitness: 10x Beckenlift 2min Krokodil je 1min seitlich aufstützen	Rückenfitness: 10 Kniebeugen 2min Krabbe 2min Krokodil 10 Froschsprünge	Rückenfitness: 2min Krokodil je 1min seitlich aufstützen 20x Beckenlift	Rückenfitness: 2min Krabbe 2min Krokodil je 1min seitlich aufstützen
Hampelmann-Treppe: 10x – 20x – 30x – 40x	Hampelmann-Treppe: 40x – 30x – 20x – 10x	Hampelmann-Pyramide: 10x-20x-30x-20x-10x	3 x 33 Hampelmänner	1x100 Hampelmänner
9min Seilspringen (oder auf der Stelle hüpfen und joggen)	12min Seilspringen (oder auf der Stelle hüpfen und joggen)	*Mein Extra-Programm:	*Mein Extra-Programm:	*Mein Extra-Programm: