

Aufgabe:

Mache mindestens 3 mal in einer Woche ein Fitness-Training.
Training 4 und 5 sind freiwillig.
Schreibe deine Resultate in die Kästchen.

Tipps

Liegestützen:

Du kannst auch Knien!

Kniebeugen:

Dein Po soll auf der gleichen Höhe wie deine Knie sein.

Sit-Ups:

Du kannst deine Füße unter dem Sofa oder einem Schrank einhängen, dann geht es leichter.

Beine anheben:

Knies dich hin wie auf dem Bild.

Hebe nun das linke Bein mindestens 15 mal in die Höhe. Dann machst du dasselbe mit dem rechten Bein.

Mommas im Schulhaus

Fitness-Pass für zu Hause



Name:

Klasse 2

		Training 1	Training 2	Training 3	Training 4	Training 5
	Hampelmänner Minimum 15x	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
	Liegestützen Minimum 15x	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
	Kniebeugen Minimum 15x	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
	Sit-Ups Minimum 10x	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
	Beine anheben Minimum 15x beide Seiten	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
	Seilspringen Minimum 20x	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Schreibe in die Kästchen, wie viele Male du die Übungen geschafft hast! ↻