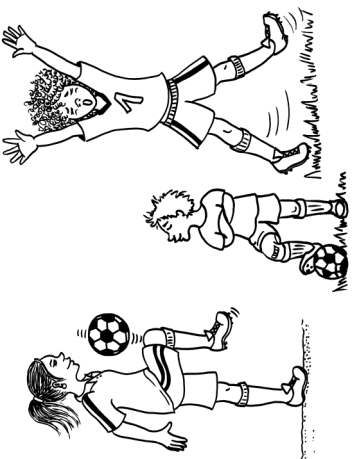


# Meine Sportwoche



0

Beine bleiben gestreckt)

Zehen berühren

Fingerspitzen

Sitzen mit den

0 im napunksek 0l ei xc

auffangen

im Kreis drehen &

0 20x Ball hochwerfen,

0 20 Kniebeugen

## Freitag

0

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

0

Inliner

spazieren gehen,

frischen Luft sein (z.B.

0 30 Minuten an der

## Sams



## Sonntag

## Montag

0 30 Hampelmänner

0 30x Ball hochwerfen & auffangen

0 15 Sekunden auf einem Bein stehen (jedes Bein 1x)

0 \_\_\_\_\_

(überlege dir eine Übung)

## Donnerstag

0 30 Sprünge über ein Seil auf dem Boden

0 20x Ball hochwerfen, hinsetzen & auffangen

0 auf dem Bauch liegen & einen Fuß mit der Hand zum Po ziehen (jeweils 15 Sekunden)

0 \_\_\_\_\_

## Mittwoch

0 15x auf einem Bein springen (jedes Bein 1x)

0 Papierknäuel aus 4 Schritten Abstand in Eimer werfen (20 Treffer)

0 auf den Rücken legen, Füße aufstellen & 20x Po anheben

0 \_\_\_\_\_

## Dienstag

0 30 Froschsprünge

0 30x Ball mit Partner zuwerfen

0 3x je 10 Sekunden im Stehen mit den Fingerspitzen deine Zehen berühren (die Beine bleiben gestreckt)

0 \_\_\_\_\_