



Sportunterricht für zu Hause



Hier siehst du für jeden Tag ein kleines Workout. Wer schafft alle Felder?

Tag 1: 20 Kniebeugen	Tag 2: 15 Hampelmänner	Tag 3: 15 sec Unterarmstütz	Tag 4: 20 hohe Sprünge	Tag 5: 15x hüpfen wie ein Frosch
Tag 6: 20 Seilsprünge	Tag 7: 2 min auf der Stelle rennen / joggen	Tag 8: 10 Liegestütze (gerne auf den Knien)	Tag 9: 1 min gehen wie eine Krabbe	Tag 10: 10 Sit-Ups
Tag 11: 20 Strecksprünge	Tag 12: 5 Vorwärtsrollen	Tag 13: 10 hohe Sprünge 10 Ausfallschritte	Tag 14: 10x Armkreisen vorwärts 10x Armkreisen rückwärts	Tag 15: 25 Kniebeugen
Tag 16: 10 Liegestütze 20 sec Unterarmstütz	Tag 17: 10m hüpfen auf dem rechten Bein 10m auf dem linken Bein	Tag 18: 1 min Froschsprünge 1 min Krabbengang	Tag 19: 3 Vorwärtsrollen 15 Sit-Ups 25 Hampelmänner	Tag 20: 3 min auf der Stelle rennen / joggen
Tag 21: 25 Froschsprünge	Tag 22: 30 Seilsprünge	Tag 23: 20 Strecksprünge 20 Ausfallschritte	Tag 24: 20 Hampelmänner 15 Sit-Ups	Tag 25: 30 sec Unterarmstütz 10 hohe Sprünge
Tag 26: 10 Kniebeugen 1 min Krabbengang	Tag 27: 25 Strecksprünge	Tag 28: 50 Seilsprünge	Tag 29: 15 Liegestütze	Tag 30: 20 Kniebeugen 20 Hampelmänner 20 Seilsprünge

Sportliche Grüße, Frau Ullmann



Erklärung:

Strecksprünge = in die Hocke gehen und mit den Händen den Boden berühren, dann einen Strecksprung machen

Unterarmstütz = auf den Boden legen, dann auf den Unterarmen und den Füßen abstützen →halten (der Bauch darf nicht den Boden berühren)

Sit-Ups = auf den Rücken legen und Beine angewinkelt aufstellen, dann Kopf und Oberkörper zu den Knien führen