

Stundenbild Bewegte Orte – Spezial

Wie Fit bist du?

Benötigte Materialien:

- Becher
- Lineal
- Matte

Zeiten je Klasse:

- 1.Klasse: 20 sec.
- 2.Klasse: 25 sec.
- 3.Klasse: 30 sec.
- 4.Klasse: 35 sec.

<p><u>Aufwärmen</u></p> <p>Überlege dir ein Aufwärmen</p>	<p><u>Notizen</u></p>
<p><u>Übungen</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Becher Liegestütz für die Armkraft: Brustbein berührt den Becher 2. Slalomsprünge über ein Lineal für die Beinkraft 3. Sit Ups mit gestreckten Beinen für die Bauchmuskulatur: Zeigefinger berührt die große Zehe 	<p><u>Notizen</u></p>

Wie viele Wiederholungen schaffst du in deiner Zeit?