

Buchstaben-Workout

Auf der Seite 2 findest du das Alphabet. Hinter jedem Buchstaben versteckt sich eine Übung. An jeder Übung befindet sich eine Zahl. Diese gibt an, wie oft bzw. wie lange du diese Übung durchführen sollst.

Aufgabe:

Heute bekommst du das Codewort „SPORTUNTERRICHT“. Die Buchstaben in diesem Codewort bilden deinen Workout.

z.B. **Sportunterricht**

S = 30 sec Planck

P = 20 sec Kniehebelauf

O = 15 x Sit - Ups

R = 30 sec Hampelmann

T = 15 x Einbeinsprünge

U =

N =

T =

E =

R =

R =

I =

C =

H =

T =

Übungen : siehe selber auf Seite 2

- Diese Übungen machst du hintereinander, möglichst ohne Pause.
- Wenn du mit dem ersten Durchgang fertig bist, mache eine 3 min. Pause.
- Mache insgesamt 2 Durchgänge.

Viel Spaß bei den Übungen – sie werden dir helfen, fit zu bleiben und für den nächsten Sportunterricht vorbereitet zu sein 😊

Gemeinsam mit der Familie, kannst du nun mit vielen verschiedenen Wörtern Sport machen!!