Sport Klasse 5abc und 6c

Hallo Ihr Sportskanonen,

damit Ihr nicht nur lernt, Hausaufgaben macht oder vor irgendeinem Bildschirm sitzt, gibt es hier ein bisschen Bewegung für euch.

1. Laufen

Zwei bis drei Mal pro Woche

Langsam laufen ca.30 bis 40 Min. Am besten zwei bis drei Mal pro Woche. Vielleicht möchten eure Eltern oder Geschwister ja mitgehen.

2. Kraftausdauer Übungen:

Zwei bis drei Mal pro Woche

5 Liegestütz

12 Kniebeugen

12 Situps

12 Hampelmann

12 Bergsteiger (6 links, 6 rechts)

12 Ausfallschritte (6 links, rechts)

35 Sek Plank

Drei bis fünf Runden, zwischen den Runden drei bis fünf Minuten Pause.

Wem das zu wenig ist, erhöht die Wiederholungszahlen - aber Vorsicht: Das gibt Muskelkater