

## 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