









Liebe Schülerinnen und Schüler der Fuchsrainschule,

damit ihr auch während des Homeschoolings fit bleibt, ist es wichtig, dass ihr euch regelmäßig bewegt. Rudi Rentier hat sich als Ersatz für unsere gemeinsamen Sportstunden tolle Bewegungsübungen für euch überlegt.

Wir wünschen euch viel Spaß damit! Eure Sportlehrerinnen der Fuchsrainschule

Trainingsplan für die Woche vom 18. – 22.1.2021

Rudi zeigt dir die Übung	Beschreibung	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donners- tag	Freitag
	<p>Lege einen Gegenstand (z. B. einen Stift, ein Lineal, ein Buch oder ein Kissen) auf den Boden. Springe 10-mal darüber.</p> <p>Mache eine kurze Pause und wiederhole dies 3-mal!</p> <p><i>Rudis Tipp: Lande leise!</i></p>					
	<p>Springe 10-mal den „Hampelmann“ ohne Pause.</p> <p>Mache eine kurze Pause und wiederhole dies 3-mal!</p> <p><i>Rudis Tipp: Lande leise!</i></p>					
	<p>Nimm Rudis Sitzposition an einer Zimmerwand ein und zähle langsam bis 30 („Wandsitz“).</p> <p><i>Rudis Tipp: Deine Ober- und Unterschenkel sind gerade wie ein Stuhl!</i></p>					
	<p>Höre dein Lieblingslied jogge auf der Stelle, bis es zu Ende ist.</p>					

Rudi zeigt dir die Übung	Beschreibung	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donners- tag	Freitag
	<p>Berühre abwechselnd je 10-mal dein rechtes Knie mit dem linken Ellenbogen und umgekehrt.</p> <p>Mache eine kurze Pause und wiederhole dies 3-mal!</p>					
	<p>Stelle ein Bein vor und ein Bein hinter eine Linie (z. B. eine Teppichkante, eine Fliesenfuge oder eine Schnur). Führe jetzt 20 Wechselsprünge aus.</p> <p>Mache eine kurze Pause und wiederhole dies 3-mal!</p>					
	<p>Lege dir ein Kissen auf den Kopf. Halte es nicht fest. Setze dich 10-mal auf den Boden und stehe wieder auf, ohne dass es herunterfällt.</p> <p><i>Rudis Tipp: Suche dir einen Punkt an der Wand, den du die ganze Zeit ansiehst!</i></p>					
	<p>Nimm ein Sockenpaar. Lege dich auf den Rücken und hebe deinen Po an. Gib die Socken 10-mal unter deinem Rücken von der rechten in die linke Hand und zurück.</p> <p>Mache eine kurze Pause und wiederhole dies 3-mal!</p>					