

Liebe Schülerinnen und Schüler der Fuchsrainschule,





wir hoffen, ihr hattet letzte Woche viel Freude mit Rudis Sportprogramm. Auch diese Woche hat sich Rudi Rentier wieder tolle Bewegungsübungen überlegt, damit ihr fit bleibt.





Wir wünschen euch viel Spaß damit!

Eure Sportlehrer der Fuchsrainschule



Trainingsplan für die Woche vom 25. – 29.1.2021

Rudi zeigt dir die Übung	Beschreibung	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donners- tag	Freitag
	<p>Springe 20-mal den „Hampelmann“ ohne Pause. Mache eine kurze Pause und wiederhole dies 2-mal!</p> <p><i>Rudis Tipp: Lande leise!</i></p>					
	<p>Nimm ein Sockenpaar in die rechte Hand. Hebe das rechte Knie an und übergib die Socken darunter in die linke Hand. Stelle das Bein wieder ab und hebe nun das andere Bein an. Übergib wieder das Sockenpaar. Wiederhole dies 20-mal!</p>					
	<p>Lege dich auf den Bauch und führe langsame „Strampel-Bewegungen“ mit Armen und Beinen durch. Zähle dabei langsam bis 10. Mache eine kurze Pause und wiederhole dies 3-mal!</p> <p><i>Rudis Tipp: Lande leise!</i></p>					
	<p>Nimm ein Sockenpaar. Begib dich in Grätschstellung und kreise das Sockenpaar als „liegende Acht“ 10-mal um deine Beine. Mache eine kurze Pause und wiederhole dies 3-mal!</p>					

Rudi zeigt dir die Übung	Beschreibung	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donners- tag	Freitag
	<p>Mache eine Standwaage („Flieger“). Zähle dabei bis 5. Schaffst du es, ohne dich festzuhalten? Wiederhole das mit jedem Bein 3-mal.</p> <p><i>Rudis Tipp: Schaue auf einen Punkt vor dir auf dem Boden!</i></p>					
	<p>Höre dein Lieblingslied und jogge auf der Stelle, bis es zu Ende ist.</p> <p>Oder: Jogge 3 Minuten auf der Stelle.</p>					
	<p>Stütze dich an einer Treppe oder dem Sofa auf. Mache so viele Liegestütze, wie du kannst.</p> <p>Mache eine kurze Pause und wiederhole dies 3-mal!</p> <p><i>Rudis Tipp: Halte den Rücken gerade!</i></p>					
	<p>Nimm ein Sockenpaar. Wirf es einhändig 20-mal mal von rechts nach links. Fange immer nur mit einer Hand.</p> <p>Mache eine kurze Pause und wiederhole dies 3-mal!</p>					