

Liebe Schülerinnen und Schüler der Fuchsrainschule,



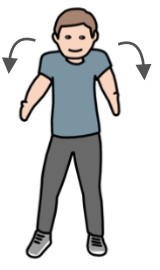

Rudi Rentier braucht eine Pause, ihr hoffentlich nicht! 😊 Weiter geht es mit einem neuen Sport-Programm, denn beim vielen Lernen zu Hause dürft ihr nicht vergessen, euch zwischendurch zu bewegen.





Wir wünschen euch viel Spaß damit!

Eure Sportlehrerinnen der Fuchsrainschule



Trainingsplan für die Woche vom 1. – 5.2.2021

Die Kinder zeigen dir die Übung	Beschreibung	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	Hampelmann Springe 20-mal den „Hampelmann“. Mache eine kurze Pause und wiederhole dies 2-mal! <i>Tipp: Lande leise!</i>					
	Kniebeuge Mache 10 Kniebeugen. Mache eine kurze Pause und wiederhole dies 2-mal!					
	Schultern kreisen Stelle dich mit leicht gespreizten Beinen hin und kreise deine Schultern 10-mal langsam nach hinten und anschließend nach vorne. Mache eine kurze Pause und wiederhole dies 2-mal!					
	Flamingo Stelle dich, wie ein Flamingo, auf ein Bein und zähle langsam bis 10. Mache eine kurze Pause und wiederhole dies 3-mal. Wechsel dabei auch das Standbein. <i>Tipp: Schaue auf einen Punkt vor dir auf dem Boden!</i>					

Die Kinder zeigen dir die Übung	Beschreibung	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	<p>Rad fahren</p> <p>Lege dich auf den Rücken und trete mit den Beinen 10-mal in der Luft.</p> <p>Mache eine kurze Pause und wiederhole dies 3-mal.</p>					
	<p>Anfersen</p> <p>Lauf auf der Stelle und führe dabei die linke und rechte Ferse abwechselnd zum Popo. Nimm die Arme kraftvoll mit. Sie unterstützen die Laufbewegung. Zähle dabei langsam bis 10.</p> <p>Mache eine kurze Pause und wiederhole dies 3-mal.</p>					
	<p>Sterne greifen</p> <p>Stelle dich auf die Zehenspitzen und greife abwechselnd mit der linken und rechten Hand 10-mal soweit wie möglich nach oben.</p> <p>Mache eine kurze Pause und wiederhole dies 3-mal!</p> <p><i>Tipp: Mache dich ganz lang!</i></p>					
	<p>Überlege dir eine eigene Übung. Falls du keine Idee hast, nimm eine von Rudis Übungen, die dir besonders viel Freude bereitet hat.</p>					