










# SPORT

## Trainingsplan für die Woche vom 8. – 12.2.2021

Die Kinder zeigen dir die Übung	Beschreibung	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	<p><b>Joggen</b></p> <p>Jogge <b>3 Minuten</b> auf der Stelle oder höre dein <b>Lieblingslied</b> und jogge, bis es zu Ende ist.</p> <p><b>Für besonders fitte Kinder:</b></p> <p>Jogge <b>5 Minuten</b> auf der Stelle oder suche dir noch <b>ein weiteres Lieblingslied</b> zum Joggen.</p>					
	<p><b>Kniehebelauf</b></p> <p>Laufe auf der Stelle und ziehe dabei abwechselnd das linke und rechte Knie <b>20-mal</b> vor dem Körper nach oben.</p> <p>Mache eine kurze Pause und <b>wiederhole dies 2-mal!</b></p>					
	<p><b>Hände zum Boden</b></p> <p>Stelle dich aufrecht hin, beuge deinen Oberkörper nach vorn und versuche mit den Fingerspitzen den Boden zu berühren. Vielleicht kannst du auch die ganze Handfläche auf den Boden auflegen. <b>Zähle dabei langsam bis 10.</b> Richte dich dann wieder auf.</p> <p>Mache eine kurze Pause und <b>wiederhole dies 2-mal!</b></p>					

Die Kinder zeigen dir die Übung	Beschreibung	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	<p><b>Recken und strecken</b></p> <p>Strecke den rechten Arm nach oben und neige den Oberkörper nach links. <b>Zähle langsam bis 5.</b> Wiederhole die Übung zur anderen Seite.</p> <p>Mache eine kurze Pause und <b>wiederhole dies 2-mal pro Seite.</b></p>					
	<p><b>Rad fahren</b></p> <p>Lege dich auf den Rücken und trete mit den Beinen <b>20-mal</b> in der Luft.</p> <p>Mache eine kurze Pause und <b>wiederhole dies 2-mal.</b></p>					
	<p><b>Fersenlauf</b></p> <p>Gehe auf den Fersen durch den Raum und <b>zähle dabei langsam bis 20.</b></p> <p>Mache eine kurze Pause und <b>wiederhole dies 2-mal.</b></p>					
	<p>Überlege dir <b>eine eigene Übung.</b> Falls du keine Idee hast, nimm eine von Rudis Übungen, die dir besonders viel Freude bereitet hat.</p>					

**Mein Tipp: Mit Musik macht das alles noch mehr Spaß!**