

Fitness für die Eiszeit



Damit ihr euch für eure Aufgaben gut konzentrieren könnt und nicht einrostet, ist es wichtig, dass ihr euch ausreichend bewegt. Führt deshalb eine Woche lang diese Aufgaben so oft es geht durch (mindestens 3 x in der Woche):

30 x Hampelmann

(jeweils nach 10 x kurze Pause)

10 x auf einem Bein hüpfen

(10 x rechts, 10 x links, dann 2x wiederholen)

30 x Hocke - Strecksprung

(nach 10 x kurze Pause)

Standwaage

(so lange ihr könnt halten, rechts und links)

Kerze

(auf den Boden legen, Füße weit nach oben strecken und halten)

Entspannung

(auf dem Boden liegen bleiben, Augen zu und tief ein-und ausatmen. Bleibt liegen und stellt euch in Gedanken einen Ort vor, an dem ihr am liebsten seid, wie z.B. einen warmen Strand oder ein Berggipfel)



Fitness für die Eiszeit

Das habe ich geschafft:

(Tragt hier bitte immer ein, welche Übungen ihr wann gemacht habt. Ihr startet einfach mit dem Wochentag, an dem ihr losgelegt habt. Bitte gebt diesen Zettel wieder ab.)

Übung	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Hampelmann						
Hüpfen						
Hocke/ Strecksprung						
Standwaage						
Kerze						
Entspannung						

Mein Name: _____