

Selbstkontrolle – Wie viel habe ich geschafft?

Laufzettel von: _____

Woche: _____

Liebe Kinder der Grundschule „Käthe Kollwitz“!

Bewegung ist gesund und macht Spaß. Versucht bitte, jeden Tag ein bisschen Sport zu machen, aber natürlich auch nur so viel, wie ihr schafft.

Schau dir das Video auf der Schulhomepage an. Dort findest du heraus, wie du die Übungen ausführen sollst und erhältst noch hilfreiche Tipps.

Das hier ist ein Laufzettel zur Selbstkontrolle. Trage ein, welche Übung du gemacht und wieviel du jeweils geschafft hast. So kannst du selbst sehen, wie du durch regelmäßiges Training immer mehr Wiederholungen erreichst und vielleicht auch schwerere Übungen meisterst. Entscheide ganz für dich allein, welche Übungen du dir zutraust und machen möchtest.

Damit du dich nicht verletzt – führe als Erstes **immer** eine Erwärmung durch!

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Übung	Anzahl	Anzahl	Anzahl	Anzahl	Anzahl
Liegestütz					
auf den Knien					
normal					
breit					
eng					
Plank					
Dauer in Sekunden					
Sit up's					
normal					
Toe taps (Hacken)					
Kniebeuge					
normal					

Wie ihr seht, sind die letzten 3 Zeilen frei geblieben. Vielleicht habt ihr eine Lieblingsübung? Tragt diese dort selbst ein! Seid kreativ, ich bin gespannt, welche Übungen ihr besonders gern macht.

Viel Spaß dabei wünscht euch Herr Hermann. 😊