



KRAFT / BEWEGLICHKEIT / AUSDAUER / HERZKREISLAUF und ist der Stuhl stabil ?

Dann los und viel Spass



Unten durch und rundherum  
Schaffst du 8x ?  
Oder mehr ?

Velo fahren bis nach ...



Und hoch das Bein :  
das linke  
das rechte  
.....



Winke – Winke  
die rechte,  
die linke,  
.....





Ho hopp !  
Über die Lehne  
oder die Sitzfläche :  
das rechte Bein,  
das linke Bein,  
.....



Kniebeugen :  
Knie beugen - strecken  
so oft es geht...

Endspurt :  
Den rechten Fuss,  
Den linken Fuss  
So oft wie möglich...

Flieg davon :  
Arme und Beine  
hängen lassen,  
dann heben und  
haaaaaltnen !!!  
Senken – heeben !!  
.....



1. Probiere die Übungen aus !
2. Übe und trainiere sie : wie oft oder wie lange kannst du sie machen ?  
Du kannst sie z.B. 10x machen, eine Pause und wieder 10x, und wieder 10x.
3. Kann es dein Vater, deine Mutter oder dein Geschwister auch ?
4. Familienwettkampf : Der 43jährige Vater startet bei -43 Punkten, du bei 0 Punkten  
Wenn du eine Übung 10x machst, dann bekommst du 3xmehr, also 30 Punkte, der Vater nur 1x seine Anzahl Wiederholungen. Kann Vater/ Mutter dich aufholen ?

Wenn die Übungen zu schwierig sind, dann vereinfache sie. Wichtig : man muss schwitzen !