

Liebe Eltern,

mit diesem Dokument könnt Ihr die

### Trainingsaufgaben für die Herbstferien

passgenau für das A6 Trainingsheft ausdrucken.

1. Diese Datei öffnen.
2. Im Menü auf „Datei“ und „Drucken“ klicken.
3. Dialogfenster „Drucken“ mit „OK“ bestätigen.
4. Ausdruck mit Schere auf A6 zuschneiden.

### Trainingsaufgaben für die Herbstferien

Hier hast Du eine kleine Anleitung zum Fitbleiben in den Ferien. Alles was Du brauchst ist eine saubere Unterlage, eine stabile Wand, eine Stange (oder einen festen Ast) und ungefähr 30 Minuten Zeit. Für Aufgabe 1 brauchst Du viel Ruhe. Nach Aufgabe 2 kannst Du die Übungen 3-8 als Kreis mit 3 Durchgängen trainieren. Wenn Du eine Aufgabe erfüllt hast, kannst Du in das zugehörige leere Kästchen einen Haken machen. Viel Spaß beim Trainieren!

Termine im Oktober →		12.	15.	19.	22.
1. Die Wettkampfübungen im Kopf „durchturnen“	3x				
2. 5 min Laufen	1x				
3. 15 Rumpfaufrichten aus der Rückenlage	3x				
4. 10 Liegestütze (schulterbreit)	3x				
5. 5 Seitwärtsrollen mit leicht angehobenen Armen und Beinen (hin + zurück = 1)	3x				
6. Strecksitz / Rumpfvorbeugen (15s) / Aufrichten / Beine anheben, grätschen (je 5s), absetzen / Rumpfvorbeugen (15s) / Aufrichten / Beine anheben, schließen (je 5s), absetzen	3x				
7. 30s im Handstand stehen an der Wand	3x				
8. 10s Beugehang (Kopf in Stangenhöhe)	3x				

Schöne Ferienerlebnisse wünschen Eure Trainer!