

Liebe Eltern,

mit diesem Dokument könnt Ihr die

**Trainingsaufgaben für die Osterferien**

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 Osterferien

Für Euch die in den Osterferien nicht zum Training kommen können, haben wir wieder ein paar Übungen aufgeschrieben, die Ihr zwischen den Ostereiersuchen durchführen könnt.

Klebt diesen Zettel in Eure Trainingshefte und hakt ab was Ihr alles gemacht habt!

Terminvorschläge →		09.	11.	14.	17.
1. Die Wettkampfübungen im Kopf „durchturnen“	3x				
2. 5 min Laufen	1x				
3. 15 Rumpfaufrichten aus der Rückenlage	2x				
4. 10 Liegestütze (schulterbreit)	2x				
5. 5 Seitwärtsrollen mit leicht angehobenen Armen und Beinen (hin + zurück = 1)	2x				
6. Streckesitz / Rumpfvorbeugen (15s) / Aufrichten / Beine anheben, grätschen (je 5s), absetzen / Rumpfvorbeugen (15s) / Aufrichten / Beine anheben, schließen (je 5s), absetzen	2x				
7. 30s im Handstand stehen an der Wand	3x				
Bestätigung der Durchführung durch die Eltern:		Datum, Unterschrift			

Schöne Ferienerlebnisse wünschen Eure Trainer!