

Trainingsaufgaben für die Sommerferien

Da in den Sommerferien kein Training stattfindet, haben wir hier ein paar Übungen zusammengestellt, die Euch in den Ferien fit bleiben lassen.

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

Terminvorschläge →		28.	01.	05.	08.	12.	15.	19.	22.	26.	29.	02.	05.
1. Die Wettkampfübungen im Kopf „durchturnen“	2x												
2. 5 min Laufen	1x												
3. 20 Rumpfaufrichten aus der Rückenlage	2x												
4. 20 halbe Liegestütze (Knie aufgelegt)	2x												
5. 5 Seitwärtsrollen mit leicht angehobenen Armen und Beinen (hin + zurück = 1)	2x												
6. Grundstand / Armführung über Seithalte in Hochhalte mit Blickwechsel / Senken zum Tisch (3s) / leichtes Federn unten (15s) / Heben zum Tisch (3s) / Grundstand / Tisch / Federn links / Tisch / Grundstand / Tisch / Federn rechts / Tisch / GS	2x												
7. Strecksitz / Rumpfvorbeugen (15s) / Aufrichten / Beine anheben, grätschen (je 5s), absetzen / Rumpfvorbeugen (15s) / Aufrichten / Beine anheben, schließen (je 5s), absetzen	2x												
Bestätigung der Durchführung durch die Eltern:		Datum, Unterschrift											

Trainingsaufgaben für die Sommerferien

Da in den Sommerferien kein Training stattfindet, haben wir hier ein paar Übungen zusammengestellt, die Euch in den Ferien fit bleiben lassen.

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

Terminvorschläge →		28.	01.	05.	08.	12.	15.	19.	22.	26.	29.	02.	05.
1. Die Wettkampfübungen im Kopf „durchturnen“	2x												
2. 5 min Laufen	1x												
3. 20 Rumpfaufrichten aus der Rückenlage	2x												
4. 20 halbe Liegestütze (Knie aufgelegt)	2x												
5. 5 Seitwärtsrollen mit leicht angehobenen Armen und Beinen (hin + zurück = 1)	2x												
6. Grundstand / Armführung über Seithalte in Hochhalte mit Blickwechsel / Senken zum Tisch (3s) / leichtes Federn unten (15s) / Heben zum Tisch (3s) / Grundstand / Tisch / Federn links / Tisch / Grundstand / Tisch / Federn rechts / Tisch / GS	2x												
7. Strecksitz / Rumpfvorbeugen (15s) / Aufrichten / Beine anheben, grätschen (je 5s), absetzen / Rumpfvorbeugen (15s) / Aufrichten / Beine anheben, schließen (je 5s), absetzen	2x												
Bestätigung der Durchführung durch die Eltern:		Datum, Unterschrift											

Trainingsaufgaben für die Sommerferien

Da in den Sommerferien kein Training stattfindet, haben wir hier ein paar Übungen zusammengestellt, die Euch in den Ferien fit bleiben lassen.

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

Terminvorschläge →		28.	01.	05.	08.	12.	15.	19.	22.	26.	29.	02.	05.
1. Die Wettkampfübungen im Kopf „durchturnen“	2x												
2. 5 min Laufen	1x												
3. 20 Rumpfaufrichten aus der Rückenlage	2x												
4. 20 halbe Liegestütze (Knie aufgelegt)	2x												
5. 5 Seitwärtsrollen mit leicht angehobenen Armen und Beinen (hin + zurück = 1)	2x												
6. Grundstand / Armführung über Seithalte in Hochhalte mit Blickwechsel / Senken zum Tisch (3s) / leichtes Federn unten (15s) / Heben zum Tisch (3s) / Grundstand / Tisch / Federn links / Tisch / Grundstand / Tisch / Federn rechts / Tisch / GS	2x												
7. Strecksitz / Rumpfvorbeugen (15s) / Aufrichten / Beine anheben, grätschen (je 5s), absetzen / Rumpfvorbeugen (15s) / Aufrichten / Beine anheben, schließen (je 5s), absetzen	2x												
Bestätigung der Durchführung durch die Eltern:		Datum, Unterschrift											

Trainingsaufgaben für die Sommerferien

Da in den Sommerferien kein Training stattfindet, haben wir hier ein paar Übungen zusammengestellt, die Euch in den Ferien fit bleiben lassen.

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

Terminvorschläge →		28.	01.	05.	08.	12.	15.	19.	22.	26.	29.	02.	05.
1. Die Wettkampfübungen im Kopf „durchturnen“	2x												
2. 5 min Laufen	1x												
3. 20 Rumpfaufrichten aus der Rückenlage	2x												
4. 20 halbe Liegestütze (Knie aufgelegt)	2x												
5. 5 Seitwärtsrollen mit leicht angehobenen Armen und Beinen (hin + zurück = 1)	2x												
6. Grundstand / Armführung über Seithalte in Hochhalte mit Blickwechsel / Senken zum Tisch (3s) / leichtes Federn unten (15s) / Heben zum Tisch (3s) / Grundstand / Tisch / Federn links / Tisch / Grundstand / Tisch / Federn rechts / Tisch / GS	2x												
7. Strecksitz / Rumpfvorbeugen (15s) / Aufrichten / Beine anheben, grätschen (je 5s), absetzen / Rumpfvorbeugen (15s) / Aufrichten / Beine anheben, schließen (je 5s), absetzen	2x												
Bestätigung der Durchführung durch die Eltern:		Datum, Unterschrift											