

Liebe Eltern,

mit diesem Dokument könnt Ihr die

Trainingsaufgaben für die Winterferien

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 Winterferien

Da in den Winterferien 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 →		09.	12.	16.	19.
1. Die eigenen Wettkampf- übungen 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 Füßen und Armen leicht angehoben (hin + zurück = 1)	2x				
6. Strecksitz / Rumpf- vorbeugen (15s) / Aufrichten / Beine an- heben, grätschen (je 5s), absetzen / Rumpf- vorbeugen (15s) / Aufrichten / Beine anheben, schließen (je 5s), absetzen	2x				
Bestätigung der Durch- führung durch die Eltern:		Datum, Unterschrift			

Schöne Ferienerlebnisse wünschen Eure Trainer!