

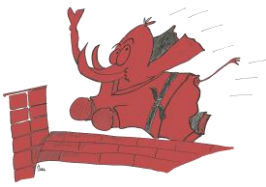



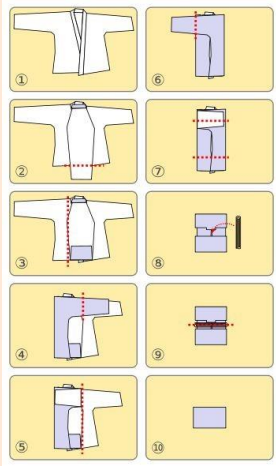


	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Wochenaufgabe
						
u10	5 min Lauf 10 min Lauf-ABC	15 min Seilspringen	10 min Treppenlauf und -sprünge	10 min Hüpfkästchen- Springen	15 min Lauf	
u13	15 min Lauf 10 min Lauf -ABC	20 min Seilspringen 20x Platzwechsel für Seoi- Nage	15 min Treppenlauf und -sprünge	15 min Hüpfkästchen- Springen 20x Platzwechsel für Tai- Otoshi	30 min Lauf	
<i>Erläuterung</i>	<i>Lauf-ABC</i> • Hopselauf • Überkreuzlauf • Kniehebelauf • Anfersen • ...	<i>Seilspringen</i> Üben von Seilspringen in verschiedenen Formen • Springen • Laufen • einbeinig • ...	<i>Treppenlauf und -sprünge</i> auf Treppen oder kleine Mauer springen und laufen • Laufen: rückwärts, über Kreuz, ... • Springen: einbeinig, seitlich, ...	<i>Hüpfkästchen-Springen</i> Kästchen mit Kreide markieren oder Fliesen • einbeinig und beidbeinig • vorwärts, seitwärts und rückwärts springen	<i>Lauf</i> Joggen mit Mama oder Papa	
u10 u13	10–20 min Bewegungen wie ein Animal	15 min Balancieren • in der Wohnung über Stühle, Bücher, Töpfe, ... • im Freien Mauern, Stämme, ...	10–20 min Bewegungen wie ein Animal	10 min Üben von Standwaage und Einbeinstand mit geschlossenen Augen	10–20 min Bewegungen wie ein Animal	u10 täglich 6 Liegestütze und 10 Kniebeuge u13 täglich 15 Liegestütze und 20 Kniebeuge

Affe



Bär



Eidechse



Raube



Ente



Frosch



weitere Bewegungsideen hier:  
App „Kitu“ der Kinderturnstiftung  
Baden-Württemberg

Buchtipp (und Bildquelle):  
Animal. Moves. Tierisch fit mit intensivem  
Ganzkörpertraining. Gräfe & Unzer Verlag.

Viel Spaß beim Trainieren,  
Eure Trixi



