

# Sportliches Bewegungsangebot

## Schritt 1:

Lauf zügig auf der Stelle und werde Stück für Stück immer schneller. Dabei zählst du bis 100. Das ist wichtig um warm zu werden.

## Schritt 2:

Weiter geht's mit dem Hampelmann. Das bringt euren Kreislauf in Schwung. Beginnt heute mit 20 Hampelmännern.

## Schritt 3:

Auf geht`s ans Muskeltraining. Leg dich mit dem Rücken auf den Boden, winkle deine Beine an und komm jetzt 10 mal mit dem Oberkörper zu deinen Knien. Diese Übung heißt Sit-Ups.

## Schritt 4:

Weiter geht's mit der Kräftigung der Oberarme. Versucht mal, ob ihr 5 Liegestütze schafft. Achtet dabei darauf, dass der Po nicht durchhängt.



### Schritt 5:

Nach einer kurzen Pause geht ihr wieder in die Ausgangsposition, wie bei den Liegestützen und stützt euch auf die Unterarme. Der Körper bleibt angespannt. Diese Übung heißt Unterarmstütz. Versucht in Gedanken bis zur 50 zu zählen und steigert euch dann.



### Schritt 6:

Hoola Hoop.... Wenn ihr einen Reifen Zuhause, oder im Garten habt, dann kommt hier die letzte Aufgabe. Kreist so lange ihr könnt eure Hüften und versucht den Reifen so lange wie möglich in Bewegung zu halten. Das hält fit und bringt gute Laune.



So geschafft für heute... Versucht diese Dinge jetzt jeden Tag zu wiederholen und euch immer ein bisschen zu steigern. Ich wünsche euch ganz viel Spaß dabei. Bleibt fit und gesund.

Wenn ihr möchtet, könnt ihr eure Erfolge immer in die Tabelle eintragen, damit ihr motiviert bleibt.

### Abschlusstabelle

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Laufen					
Hampelmann					
Sit-Ups					
Liegestütze					
Unterarmstütz					
Hoola Hoop					