



# Bewegungsplan I

von \_\_\_\_\_ Klasse \_\_\_\_ vom \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_

Du brauchst: Uhr (Stoppuhr), zusammengerollte Socken, eine Hose!

## Anleitung:

Du hast für jede Ausführung der Bewegungsaufgabe 30 oder 60 Sekunden Zeit.

Zähle mit und notiere deine geschaffte Anzahl täglich und vergleiche.

Entscheide selbst, ob du 30 oder 60 Sekunden möchtest. Du kannst auch beide Zeiten trainieren.

Trainiere täglich! Versuche dich täglich zu verbessern! Viel Spaß!

Wie oft schaffst du es (in 30 sec und/ oder 60 sec)? Zähle und trage das Ergebnis ein.		Datum ⇒										Wie war es? Hast du dich verbessert?
		Mo		Di		Mi		Do		Fr		
		30 s	60 s	30 s	60 s	30 s	60 s	30 s	60 s	30 s	60 s	
1	Hüpfe auf <u>einem</u> Bein.											☺ ☺ ☺
2	Hüpfe auf <u>beiden</u> Beinen!											☺ ☺ ☺
3	Werfe deine Socke in die Luft und fange sie auf!											☺ ☺ ☺
4	Lege dich flach auf den Boden und stehe wieder auf!											☺ ☺ ☺
5	Nimm deine Socken in die linke Hand und werfe sie in die rechte Hand und wieder zurück!											☺ ☺ ☺
6	Mache Hampelmänner!											☺ ☺ ☺
7	Mache Kniebeugen!											☺ ☺ ☺
8	Lege eine Hose auf den Boden. Springe über die Hose und wieder zurück!											☺ ☺ ☺
9	Berühre mit deinem linken Ellenbogen dein rechtes Knie.											☺ ☺ ☺
10	Berühre mit deinem rechten Ellenbogen dein linkes Knie.											☺ ☺ ☺

Viel Erfolg!