Bewegungsplan II

von _____ Klasse __ vom _____ bis _____

Du brauchst:
eine (Stopp-) Uhr, eine zusammengerollte Socke/ kleiner Ball, eine Hose, eine gefüllte (0,5 Liter) Flasche
Anleitung:
Buchstabiere pro Tag den jeweiligen Wochentag. Jeder Buchstabe steht für eine Aufgabe,
zum Beispiel: M-O-N-T-A-G: Suche den Buchstaben M und führe die Aufgabe in der Tabelle aus, suche den Buchstaben O und führe die Aufgabe in der Tabelle aus und so weiter.

Du hast für jede Ausführung der Bewegungsaufgabe 30 oder 60 Sekunden Zeit.
Zähle mit und notiere deine geschaffte Anzahl. Entscheide selbst, ob du 30 oder 60 Sekunden möchtest.
Du kannst auch beide Zeiten trainieren. Viel Spaß!

	Wie oft schaffst du es (in 30 sec und/ oder 60 sec)? Zähle und trage das Ergebnis ein.											Wie war es?
	Datum ⇨	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		
A	Nimm eine gefüllte Flasche in die rechte Hand und strecke den Arm nach oben!	30 s	60 s	30 s	60 s	30 s	60 s	30 s	60 s	30 s	60 s	☺ 😐 😐
C	Hüpfe auf beiden Beinen!	30 s	60 s	30 s	60 s	30 s	60 s	30 s	60 s	30 s	60 s	☺ 😐 😐
D	Berühre mit deinem rechten Ellenbogen dein linkes Knie.	30 s	60 s	30 s	60 s	30 s	60 s	30 s	60 s	30 s	60 s	☺ 😐 😐
E	Nimm eine gefüllte Flasche in die linke Hand und strecke den Arm nach oben!	30 s	60 s	30 s	60 s	30 s	60 s	30 s	60 s	30 s	60 s	☺ 😐 😐
F	Nimm deine Socken in die linke Hand und werfe sie in die rechte Hand und wieder zurück!	30 s	60 s	30 s	60 s	30 s	60 s	30 s	60 s	30 s	60 s	☺ 😐 😐
G	Mache Hampelmänner!	30 s	60 s	30 s	60 s	30 s	60 s	30 s	60 s	30 s	60 s	☺ 😐 😐
H	Mache Kniebeugen!	30 s	60 s	30 s	60 s	30 s	60 s	30 s	60 s	30 s	60 s	☺ 😐 😐
I	Lege eine Hose auf den Boden. Springe über die Hose und wieder zurück!	30 s	60 s	30 s	60 s	30 s	60 s	30 s	60 s	30 s	60 s	☺ 😐 😐
M	Berühre mit deinem linken Ellenbogen dein rechtes Knie.	30 s	60 s	30 s	60 s	30 s	60 s	30 s	60 s	30 s	60 s	☺ 😐 😐
N	Hüpfe auf dem rechten Bein!	30 s	60 s	30 s	60 s	30 s	60 s	30 s	60 s	30 s	60 s	☺ 😐 😐
O	Lege dich flach auf den Boden und stehe wieder auf!	30 s	60 s	30 s	60 s	30 s	60 s	30 s	60 s	30 s	60 s	☺ 😐 😐
R	Hüpfe auf dem linken Bein!	30 s	60 s	30 s	60 s	30 s	60 s	30 s	60 s	30 s	60 s	☺ 😐 😐
S	Werfe deine Socken in die Luft und fange sie auf!	30 s	60 s	30 s	60 s	30 s	60 s	30 s	60 s	30 s	60 s	☺ 😐 😐
T	Mache Liegestütze.	30 s	60 s	30 s	60 s	30 s	60 s	30 s	60 s	30 s	60 s	☺ 😐 😐
W	Stelle dich breitbeinig hin. Springe abwechselnd von einem Fuß auf den anderen.	30 s	60 s	30 s	60 s	30 s	60 s	30 s	60 s	30 s	60 s	☺ 😐 😐