







Weihnachtsfitness

Noch 2 Wochen bis Weihnachten! Hier geht es weiter fit durch die Adventszeit:

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
			
<p>Treppensteigen</p> <p><u>So geht's:</u> Schaffst du mehr als 30 Stufen zu steigen? (Leicht) Schaffst du mehr als 50 Stufen zu steigen? (Mittel) Für Profis: Schaffst du mehr als 100 Stufen zu steigen? (Tipp: auch draußen findest du Treppen) <input type="checkbox"/></p>	<p>Sixpack Power Workout</p> <p><u>So geht's:</u> Gehe auf die Knie und lege deine Hände vor deinen Körper auf das zusammengelegte Handtuch. Bewege dich nun langsam so weit wie möglich nach vorne und wieder zurück in die Ausgangsposition. 3 x 15 Wiederholungen <input type="checkbox"/></p>	<p>Buch balancieren</p> <p><u>So geht's:</u> Lege ein Buch mittig auf deinen Kopf und gehe ein paar Schritte durch den Raum. Wie lange kannst du das Gleichgewicht halten? Stoppe die Zeit und vergleiche mit deinen Klassenkameradinnen. Für Profis: staple zwei oder mehr Büche auf deinem Kopf <input type="checkbox"/></p>	<p>Liegestütze (Push ups)</p> <p><u>So geht's:</u> Wenn es dir so noch etwas zu schwer ist, kannst du die Übung auch auf den Knien machen (Push ups on knees). 3 x 20 Wiederholungen <input type="checkbox"/></p>
Freitag	<h2>Pause</h2>	Sonntag	
			
<p>Zehenspiel</p> <p><u>So geht's:</u> Setze dich auf den Boden und lege ein Handtuch vor deine Füße. Greife mit den Zehen das Handtuch auf und halte es ein paar Sekunden über den Boden. Probiere jede Zehe durch. Mit welchen Zehen kannst du das Handtuch hochheben? <input type="checkbox"/></p>	<p>Superman</p> <p><u>So geht's:</u> Lege dich auf den Bauch, nehme ein Buch in die Hände und halte es nach vorne. Bewege deinen Oberkörper langsam nach oben und wieder Richtung Boden. Achte darauf, dass du deinen Oberkörper nicht auf den Boden absetzt. 3 x 15 Wiederholungen <input type="checkbox"/></p>		

Beweglichkeit/Koordination

Kraft

Ausdauer