

W.Palitz FOL

Liebe Schüler

Geht auch einmal einzeln raus an die frische Luft soweit das möglich ist.

Dabei könnt ihr folgende Übungen machen.

10 Min. stramm spazieren gehen und dann 5 Min. locker joggen.

Danach 5 Min. gehen und später locker 10 Min. joggen. Beim Joggen solltet ihr nicht außer Atem kommen, man müsste sich dabei unterhalten können.

Ist eine Bank in der Nähe, so nutzt diese als Fitnessgerät.

1. Arme auf die Bank stützen und mit angespanntem Körper 15 Liegestütze machen.
2. Auf die Bank setzen, mit den Händen am Rand fest abstützen, Po nach vorne und 10 Liegestütze rücklings machen.
3. Vor die Bank stellen und 20 Kniebeugen machen, dabei bleiben die Fersen am Boden.
4. Wenn es möglich ist, 5 x aus der Hocke mit beiden Beinen auf die Bank springen.
5. Dann auf die Bank legen, die Beine anwinkeln und 15 Sit-Ups machen.
6. Nun zum Schluss auf die Bank setzen, anlehnen, die Hände auf die Knie legen und 50 x tief durchatmen.

**Bitte macht diese Übungen alleine und nur wenn ihr keine anderen Leute stört.**

Viel Spaß euer Sportlehrer