

Hallo liebe Schüler

Hier ein paar Übungen, die ihr auch in euerem Zimmer machen könnt, damit ihr nicht einrostet.

Übung

1	10 Kniebeugen, dabei die Fersen an Boden lassen
2	15 Sit-Ups
3	10 Liegestütz, dabei auf die Körperspannung achten
4	Auf der Stelle joggen, dabei leise auftreten.
5	Auf dem Rücken liegend entspannen, tief atmen und dabei bis 50 zählen
6	Unterarmstand, 10 x 7
7	Aus der tiefen Hocke Strecksprünge, dabei leise abfedern.

Viel Spaß dabei.

