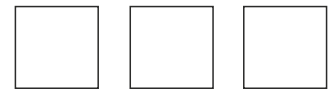


# SPORTÜBUNG DES TAGES 1



Anfänger Sportler Profis

Anzahl selbst wählen!  
(je nach Leistungsstand)

Beginne immer mit der Erwärmung!

**Achte auf die richtige Ausführung der Übungen!**

## Hampelmann

20 40 60  
Sekunden

Ein guter Einstieg für den Beginn und das Ende einer Sportstunde.

Versuche jeden Tag die Anzahl bzw. die Zeit zu steigern.

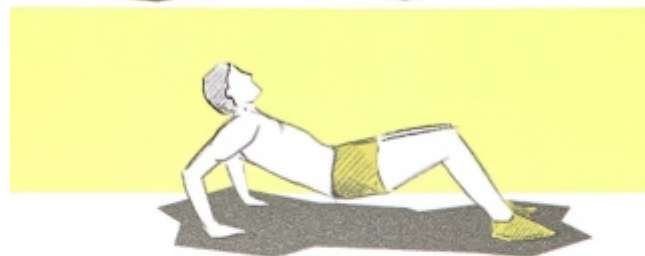


Die folgende Übung ist zu schwer für dich, glaubt euer SPORTLEHRER!  
Was sagst DU dazu? --> [sportlehrer@mailbox.org](mailto:sportlehrer@mailbox.org)

## LIEGESTÜTZ RÜCKLINGS

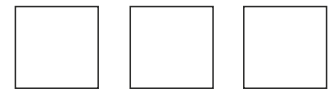
Oberkörper

8 12 20



- Bankstellung rücklings.
- Oberkörper durch Beugen der Arme senken ohne mit dem Gesäß den Boden zu berühren.
- In Ausgangsposition zurückbewegen.

# SPORTÜBUNG DES TAGES 2



Anfänger Sportler Profis

Anzahl selbst wählen!  
(je nach Leistungsstand)

Beginne immer mit der Erwärmung!

**Achte auf die richtige Ausführung der Übungen!**



## Hampelmann

20 40 60  
Sekunden

Ein guter Einstieg für den Beginn und das Ende einer Sportstunde.

Versuche jeden Tag die Anzahl bzw. die Zeit zu steigern.

Die folgende Übung ist zu schwer für dich, glaubt euer SPORTLEHRER!  
Was sagst DU dazu? --> [sportlehrer@mailbox.org](mailto:sportlehrer@mailbox.org)

## WANDHOCKE

Beine



20 30 60  
Sekunden

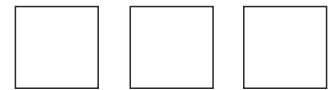


- In Sitzposition gegen die Wand lehnen. Knie bilden rechten Winkel.
- Position ohne Absenken halten.

# SPORTÜBUNG DES TAGES 3

Beginne immer mit der Erwärmung!

**Achte auf die richtige Ausführung der Übungen!**



Anfänger Sportler Profis

Anzahl selbst wählen!  
(je nach Leistungsstand)



## Hampelmann

20 40 60  
Sekunden

Ein guter Einstieg für den Beginn und das Ende einer Sportstunde.

Versuche jeden Tag die Anzahl bzw. die Zeit zu steigern.

Die folgende Übung ist zu schwer für dich, glaubt euer SPORTLEHRER!  
Was sagst DU dazu? --> [sportlehrer@mailbox.org](mailto:sportlehrer@mailbox.org)

## LIEGESTÜTZ AUFDREHER

Ganzkörper

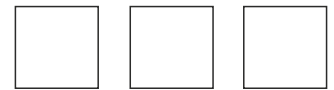


4 6 10  
pro Seite



- Liegestütz Ausgangsposition.
- Einen Arm vom Boden heben und Oberkörper seitlich aufdrehen.
- In Ausgangsposition zurückbewegen.

# SPORTÜBUNG DES TAGES 4



Anfänger Sportler Profis

Anzahl selbst wählen!  
(je nach Leistungsstand)

Beginne immer mit der Erwärmung!

**Achte auf die richtige Ausführung der Übungen!**



## Hampelmann

20 40 60  
Sekunden

Ein guter Einstieg für den Beginn und das Ende einer Sportstunde.

Versuche jeden Tag die Anzahl bzw. die Zeit zu steigern.

Die folgende Übung ist zu schwer für dich, glaubt euer SPORTLEHRER!  
Was sagst DU dazu? --> [sportlehrer@mailbox.org](mailto:sportlehrer@mailbox.org)

## ANHOCKEN

Rumpf

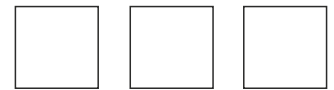


8 12 20



- In Sitzposition mit Armen seitlich abstützen. Beine vom Boden abheben.
- Beine ausstrecken und wieder anziehen.

# SPORTÜBUNG DES TAGES 5



Anfänger Sportler Profis

Anzahl selbst wählen!  
(je nach Leistungsstand)

Beginne immer mit der Erwärmung!

**Achte auf die richtige Ausführung der Übungen!**



## Hampelmann

20 40 60  
Sekunden

Ein guter Einstieg für den Beginn und das Ende einer Sportstunde.

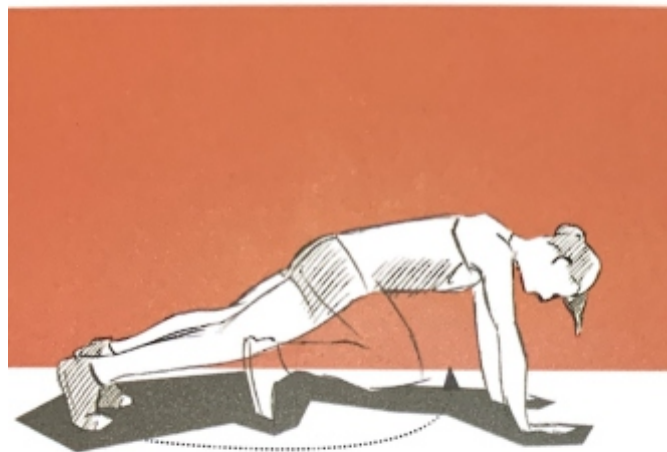
Versuche jeden Tag die Anzahl bzw. die Zeit zu steigern.

Die folgende Übung ist zu schwer für dich, glaubt euer SPORTLEHRER!  
Was sagst DU dazu? --> [sportlehrer@mailbox.org](mailto:sportlehrer@mailbox.org)

## BERGSTEIGEN

Ganzkörper

4 6 10  
pro Seite



- Liegestütz Ausgangsposition.
- Abwechselnd ein Bein vom Boden abheben und das Knie zur Brust ziehen.
- In Ausgangsposition zurückbewegen.