

## Aufgabe:

Mache mindestens 3 mal in einer Woche ein Fitness-Training.  
Training 4 und 5 sind freiwillig.  
Schreibe deine Resultate in die Kästchen.

## Tipps

### Liegestützen:

Du kannst auch Knien!

### Kniebeugen:

Dein Po soll auf der gleichen Höhe wie deine Knie sein.

### Sit-Ups:

Du kannst deine Füße unter dem Sofa oder einem Schrank einhängen, dann geht es leichter.

### Beine anheben:

Knies dich hin wie auf dem Bild.

Hebe nun das linke Bein mindestens 15 mal in die Höhe. Dann machst du dasselbe mit dem rechten Bein.

Momms im Schulhaus

# Fitness-Pass für zu Hause



Name: .....

## Klasse I

|   |   | Training 1           | Training 2           | Training 3           | Training 4           | Training 5           |
|---|---|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
|  | <b>Hampelmänner</b> Minimum 15x               | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
|  | <b>Liegestützen</b> Minimum 15x               | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
|  | <b>Kniebeugen</b> Minimum 15x                 | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
|  | <b>Sit-Ups</b> Minimum 10x                    | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
|  | <b>Beine anheben</b> Minimum 15x beide Seiten | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
|  | <b>Seilspringen</b> Minimum 20x               | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |

Schreibe in die Kästchen, wie viele Male du die Übungen geschafft hast! ↩