



Workout-1

Thema / Hauptziel: Verbesserung der motorischen Grundfähigkeiten

Sozialform: Zuhause

Platz- und Materialbedarf: Indoor.

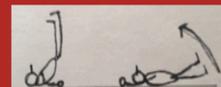
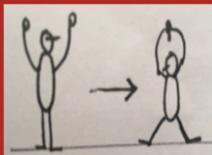
Übungs- / Spielbeschreibung:

Wir hören leise und angenehme Musik und bereiten unseren Körper mit Dehnung auf die Bewegung vor. Immer sanfte Bewegungen auf die rechte und linke Seite (etwa 15 Wiederholungen).



Übungen:

1- 30x Hampelmänner. 2- 80x Box-Bewegungen 3- 10x Kniebeugen mit Springen 4- 10x Kerzen. 5- 10x Situp mit Boxbewegung



Zwischen den Übungen können wir 10 Sekunden ruhen

Wir können die Routineübungen zweimal am Tag machen.