Herkules-Pass

Wie funktionierts?

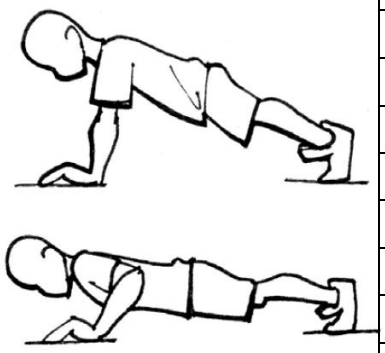
Wir haben im Turnen das Thema Parcours gestartet. Dafür braucht es viel Kraft. Das werden wir nun in der nächsten Zeit trainieren.

Von Montag bis Freitag machst du jeden Tag 10 Minuten Sport. Du kannst selbst entscheiden, was du machst. Entweder, du stellst dir selbst ein Training aus Rumpfbeugen, Liegestützen, Wandsitzen und Bewegung zusammen, oder du brauchst eines der Trainingsprogramme, welches ich für dich zusammengestellt habe. Jedes Mal, wenn du Sport machst, notierst du das im Herkules-Pass und lässt es von deinen Eltern unterschreiben. So weiss ich, dass du auch wirklich trainierst.

Und nun… verliere keine Zeit mehr mit diesem Text. Herkules ruft!

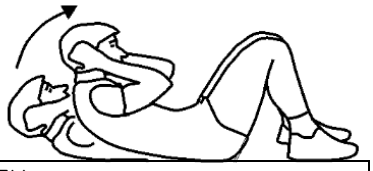
Auf den Bildern findest du eine Anleitung, wie man die entsprechenden Übungen machen muss.

Liegestütze



Anzahl	Datum	Unterschrift der Eltern

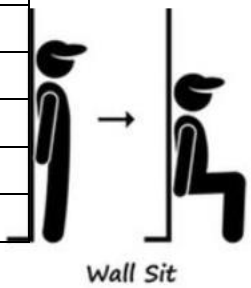
Rumpfbeugen



Anzahl	Datum	Unterschrift der Eltern

Wandsitzen (Wie lange kannst du an einer Wand sitzen?)

Zeitdauer	Datum	Unterschrift der Eltern



Bewegung

Hier geht es darum, dass du dich irgendwie bewegst. Vielleicht spielst mit deinen Geschwistern Fangis/ Verstecken usw. in der Wohnung. Vielleicht hast du ein Springseil und benützt dieses in deinem Zimmer. Es kann auch etwas anderes sein, du musst dich dabei einfach viel bewegen. Du solltest dein Zuhause allerdings nicht verlassen. Dokumentiere.

Zeit	Datum	Was hast du getan?	Unterschrift der Eltern

Sportprogramme

Programm A: 10 Minuten 1.Minute 3x Liegestütze 2.Minute 6x Froschhüpfen 3.Minute 4x Liegestütze 4.Minute 8x Froschhüpfen 5.Minute 5x Liegestütze 6.Minute 10x Froschhüpfen 7.Minute 6x Liegestütze 8.Minute 12x Froschhüpfen 9.Minute 7x Liegestütze 10.Minute 14x Froschhüpfen	 Nicht schlecht!
Programm B: 10 Minuten Eine Minute Kniebeugen Eine Minute Pause Immer abwechseln für 10 Minuten	 Das nenn ich Einsatz!
Programm C: 10 Minuten Immer abwechseln für 10 Minuten Eine Minute Rumpfbeugen Eine Minute Plank halten 	Na, geschafft?

Programm	Datum	Unterschrift der Eltern