

# Fitnessplan unserer Grundschule



## 1. Übung: Hüpfen

- Hüpfen mit beiden Beinen auf der Stelle (10 mal)
- Hüpfen fünfmal vorwärts und fünfmal rückwärts
- Hüpfen auf dem rechten Bein (10 mal)
- Hüpfen auf dem linken Bein (10 mal)
- Hüpfen 10 mal im Wechsel (linkes Bein, rechtes Bein)
- Hüpfen wie ein Frosch (5 mal)

---

## 2. Übung: Treppensteigen

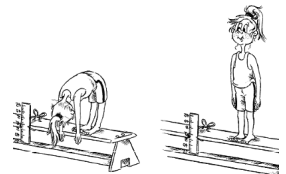
- Stelle ein Bein auf eine Treppenstufe und hüpfen im Wechsel 10 mal (linkes Bein, rechtes Bein)



---

## 3. Übung: Beugeübung

- Mache 10 Kniebeugen
- Lege die Hände in die Hüfte und kreise den Oberkörper 5 mal nach links, 5 mal nach rechts



---

## 4. Seilspringen

- Springe mit dem Sprungseil so oft du kannst (vorwärts, rückwärts, über Kreuz)

---

## 5. Gleichgewicht und Motorik

- Lege dir ein Buch auf den Kopf und gehe im Zimmer 10 Schritte vorwärts und 10 Schritte rückwärts
- Versuche mit den Zehen einen hohen Turm mit Spielsteinen zu bauen
- Zerreiße eine Zeitung mit den Zehen und sammle die Schnipsel auf
- Schreibe mit den Zehen einen Einkaufszettel mit Bleistift und Papier



**Deine Eltern können natürlich auch mitmachen!**