Autoren: H. Wulff, M. Karsupke, O. Wohlfart

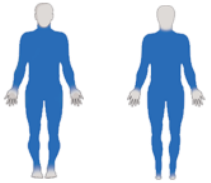
Stark gegen Corona

Fitness-Tagebuch Teil 2

Übungen für Profis

Name: .....

Rakete

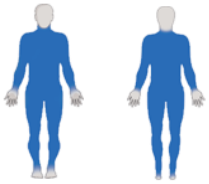


- auf einem Bein stehen und Arme nach oben strecken

Wie lange kannst du die Position halten?

Datum	

Wandsitzen

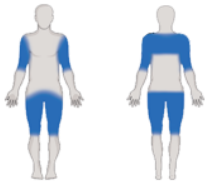


- Rücken an die Wand lehnen
- Beine anwinkeln, Arme zur Seite strecken

Wie lange kannst du die Position halten?

Datum	

Kletteräffchen

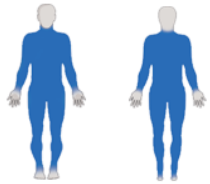


- am Türrahmen hochklettern und festhalten

Wie lange kannst du die Position halten?

Datum	

Türstopper

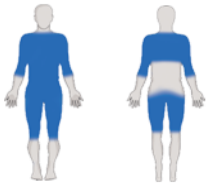


- sich zwischen den Türrahmen klemmen

Wie lange kannst du die Position halten?

Datum	

Der Berg

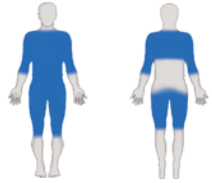


- Gesäß anheben, so das Beine und Rücken einen rechten Winkel bilden

Wie lange kannst du die Position halten?

Datum	

Füße zum Himmel

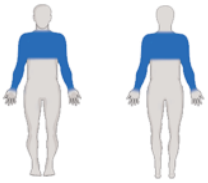


- Beine strecken und in die Luft strecken
- Schulter, Hüfte und Füße in einer Linie

Wie lange kannst du die Position halten?

Datum	

Mutprobe



ACHTUNG!

Führe diese Übung nur mit deinen Eltern durch!

Vorher: Tisch prüfen, Decken unterlegen

Wie lange kannst du die Position halten?

Datum	