

Zirkeltraining

Liebe Schülerinnen und Schüler,

um in der Zeit ohne Sportunterricht und ohne andere Sportangebote FIT und GESUND zu bleiben, empfehle ich euch folgenden Zirkel, den man auch zu Hause erledigen kann.

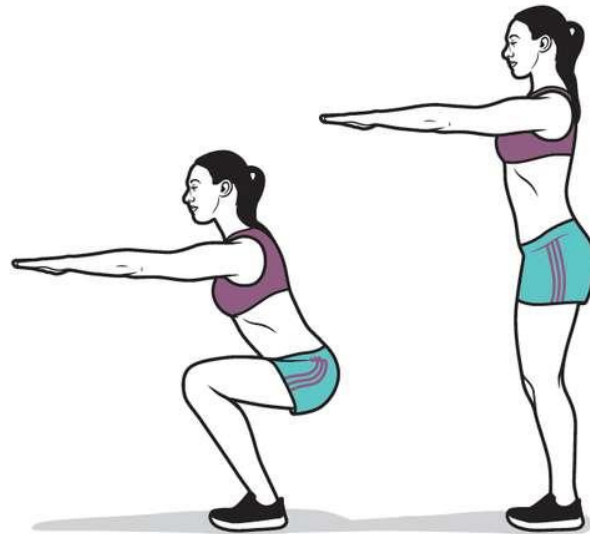
Ihr absolviert jede Übung 20 Sekunden. Versucht so viele Wiederholungen wie möglich in der Zeit durchzuführen. Anschließend habt ihr 10 Sekunden Pause.

Nach jedem Durchgang mit allen Übungen macht ihr 4 Minuten Pause.

Viel Spaß, bleibt gesund 😊

Herr Oldenburg

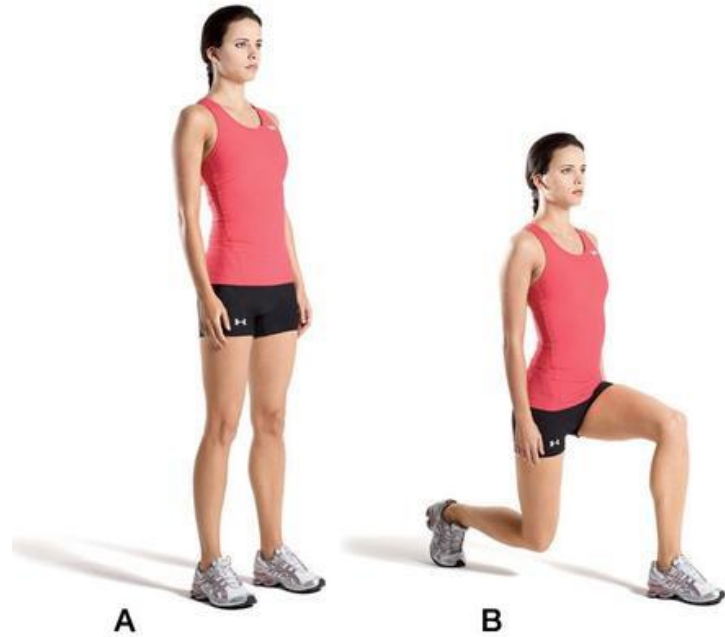
Kniebeugen



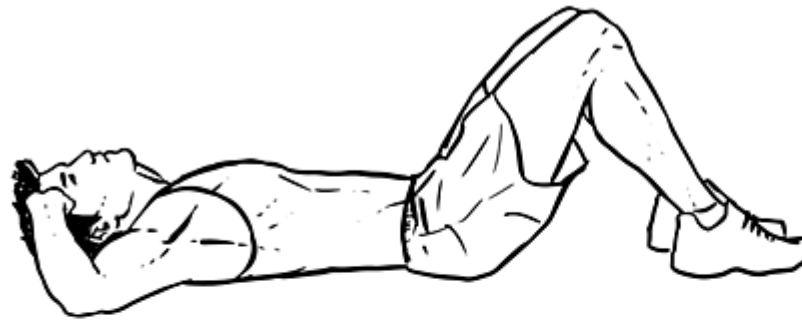
Liegestütz



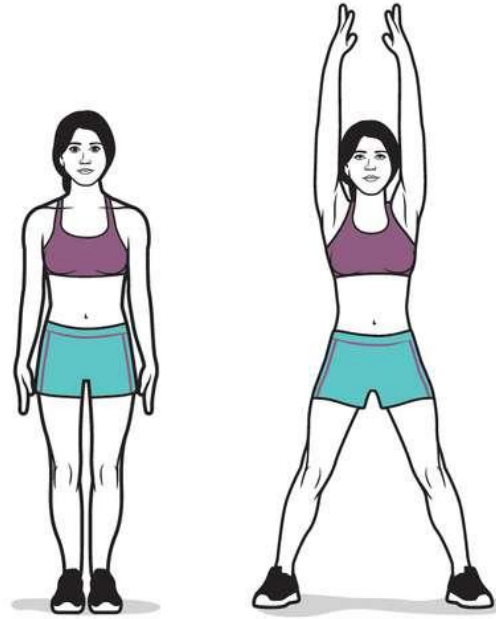
Ausfallschritte



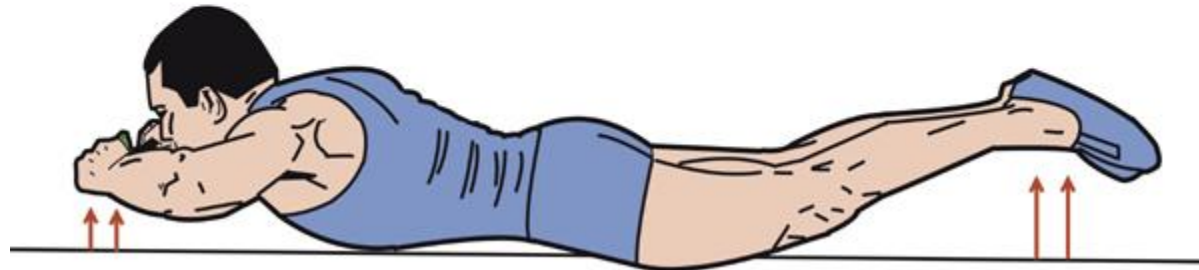
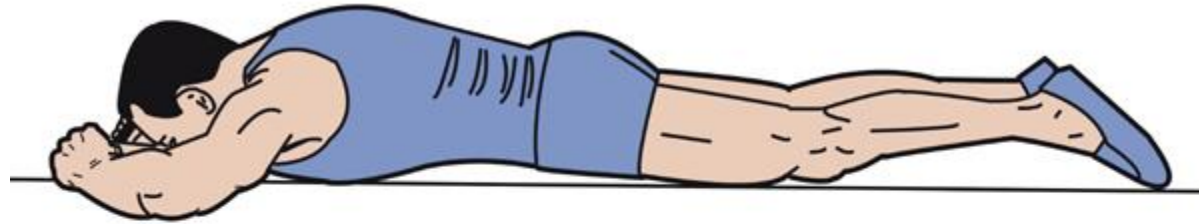
Sit-Ups



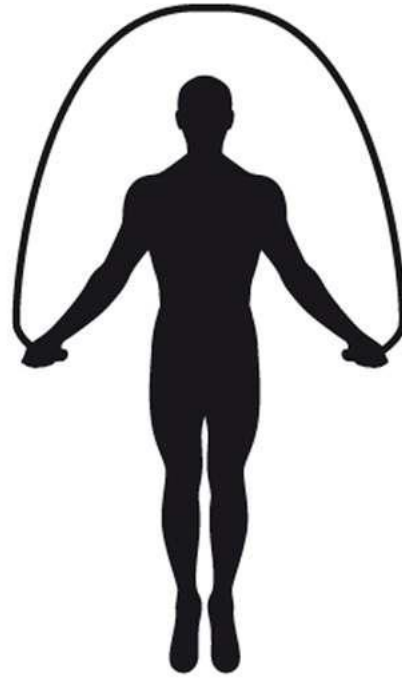
Hampelmann



Rückenheber



Seilspringen



Unterarmstütz

