

Liebe Kinder,

Mathe, Deutsch, Englisch... überall gibts viel zum Üben. Aber was auf alle Fälle nicht zu kurz kommen soll, ist ein bisschen Bewegung – erstens macht das Spaß und gesund ist auch noch! :)

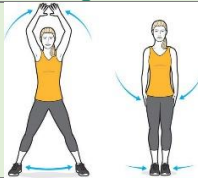


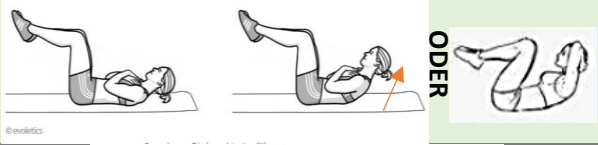


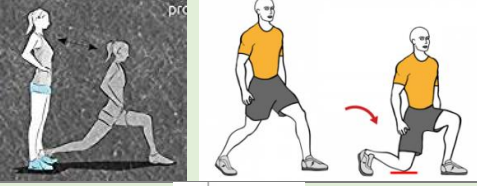





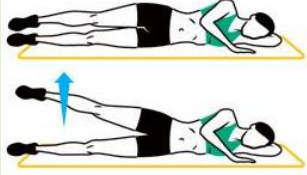


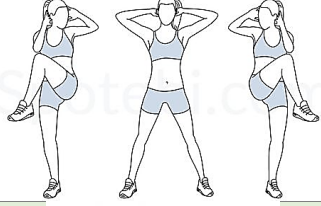

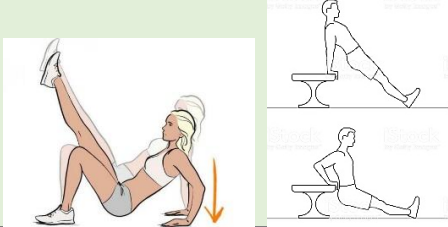

Hier eine **Challenge** für die **1. Woche**:
„**What's your name?**“





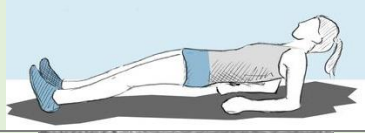
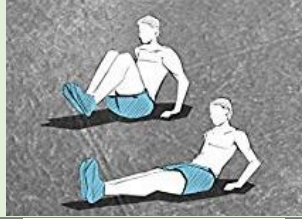


Trainiere deinen Namen. Such dir die **Übungen** zu allen **Buchstaben**, die in deinem Namen vorkommen heraus und führe sie so oft, wie dort steht, durch. *Die Sportler unter euch machen das nicht nur mit dem Vornamen, sondern auch mit dem Nachnamen oder Namen von euren Eltern, Geschwistern usw.!!*

Wir wünschen euch viel Vergnügen und Gesundheit,
eure SportlehrerInnen der NMS17

WHAT'S YOUR NAME? - CHALLENGE

Buchstabe	Anzahl/Dauer	Übung	So gehts...
A/Ä	10	Jumping Jacks/ Hampelmann	
B	10	Push-up/ Liegestütz	
C	10	Jump Squat/ Hock-Streck-Sprung	
D	5	Crunch	
E	10	Mountain Climbers/ Bergsteiger	
F	10	(Sumo) Squats/ Kniebeugen	
G	10	Lunges/ Ausfallschritt	
H	1 Minute	Wall Sit/ Wandsitz	
I	30 sek.	Plank/ Unterarm-Stütz	

J	10	Side Lunges/ abwechselnder Ausfallschritt	
K	5 pro Seite	Side Leg Raise/ Seitlicher Beinheber	
L	30 sek.	Side Plank/ Seitlicher Stütz	
M	10	Russian Twist/ Oberkörper Drehung	
N	5 pro Seite	Standing Criss Cross Crunch/ Oberkörper- Beinkreuzer	
O/ö	20 sek.	Running on Spot/ auf der Stelle joggen	
P	5	Triceps Dips/ Trizeps Dip	
Q	10	Leg Raises/ Beinheber	

R	10	Jackknife Crunch/ Klappmesser	
S	10	Bridge Lift/ Beckenheben	
T	5 pro Seite	Vierfüßlerstand mit Ellenbogen- Knie-Crunch	
U/Ü	10	Super(wo)man	
V	30 sek.	Back Plank/ Unterarmstütz Rüchlings	
W	10	Anhocken	
X	10	Leg Raises/ Beinheber	
Y	5 pro Seite	Lying Cyclist/ Radfahrer	
Z	5 pro Seite	Beckenheben mit Beinheben	