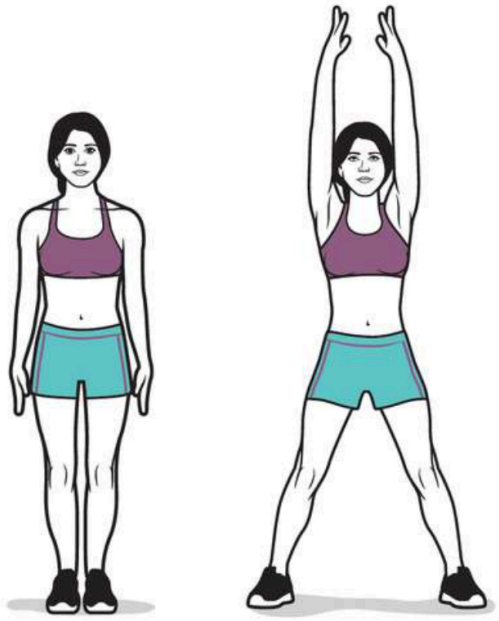
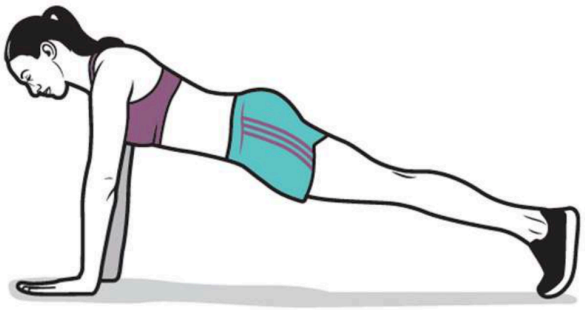
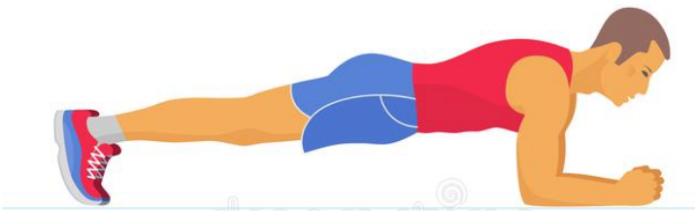
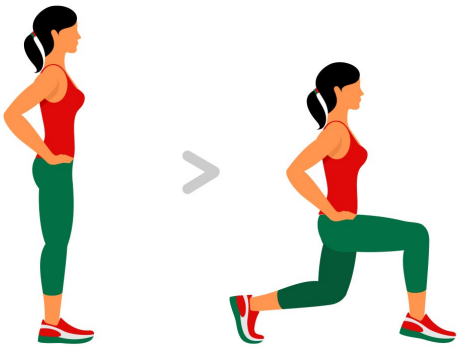
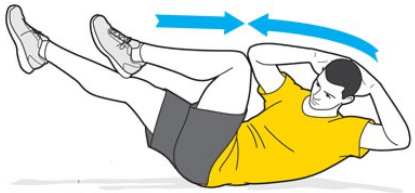
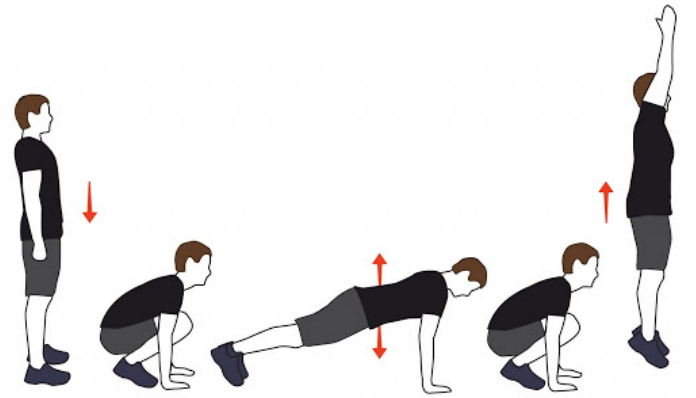
Sport - WORKOUT - Klasse 7c

Führe innerhalb der Woche **dreimal** folgendes Workout (Dauer ca. 15 Minuten) durch und kennzeichne mit **+,o,-,** wie du damit zurechtgekommen bist.

Übung	Tag 1 +/o/-	Tag 2 +/o/-	Tag 3 +/o/-
 **Hampelmannspringen** Füße eng zusammen, Hände an den Oberschenkeln. Gleichzeitig Hände seitlich über den Kopf führen und die Beine auseinander **(3 x 60 Sek. - Pause 30 Sekunden**).			
 **Liegestütz** Mädchen: **10** Jungen: **20**			

Übung	Tag 1 +/o/-	Tag 2 +/o/-	Tag 3 +/o/-
 **Unterarmstütz (Plank)** - **60 Sekunden**			
 **Ausfallschritte** auf der Stelle (10 pro Seite)			
 **“Crunches“** (rechter Ellbogen an linkes Knie, linker Ellbogen an rechtes Knie im Wechsel - Schultern weg vom Boden) **20-30 Wiederholungen**			
 “Brücke“ - **5x20 Sekunden** Halten (Pause ca. 10 Sekunden)			

Übung	Tag 1 +/o/-	Tag 2 +/o/-	Tag 3 +/o/-
 **„Burpees“** - Liegestütz-Anhocken-Strecksprung **10 Wiederholungen**			

Bitte sende mir deine Auswertung über **LANiS oder** E-Mail **lars.woerner@jakob-mankel-schule.de** an mich zurück.

Viel Spaß, halt dich fit und bleib gesund!

Lars Wörner

Bitte besorge dir ein Sprungseil (wenn du keines bekommen kannst, melde dich bitte bei mir). In der nächsten Woche gibt es nämlich eine „Sprungseilchallenge“