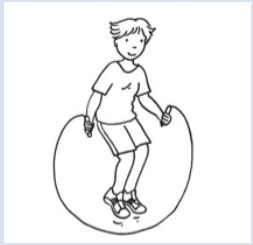
Sport -Workout – 02 - Klasse 7c

Führe innerhalb der Woche **zweimal** folgendes Workout durch und kennzeichne mit **+,o,-,** wie du damit zurechtgekommen bist. (8ung: Bitte nicht mit Socken springen – Rutschgefahr)

Übung	Tag 1 +/o/-	Tag 2 +/o/-
 **2x25 Sprünge** (beidbeinig) ohne Zwischenhopser (Pause 1 Minute)-Das Seil wird vorwärts geschwungen		
1x20 Sprünge (beidbeinig) ohne Zwischenhopser (Das Seil bitte **rückwärts schwingen**)		
Durchs Seil laufen (auf der Stelle abwechselnd links, rechts)		
20 Skisprünge		

Übung	Tag 1 +/o/-	Tag 2 +/o/-
Einbeinige Sprünge 20 links, 20 rechts		
 Sprünge durchs gekreuzte Seil Wie viele schaffst du?		
 Seilspringen im Sitzen Wie viele schaffst du?		
Mindestens **20 Minuten an die frische Luft gehen** (Spazieren gehen mit deiner Familie, Hund,…)		

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

(Du brauchst dir den Plan nicht unbedingt ausdrucken, es genügt auch wenn du mir deine Auswertung so einsendest)

Viel Spaß, halt dich fit und bleib gesund!

Schau dir auch einmal die JMS-Sportchallenge

auf der Homepage an 😉!

Lars Wörner