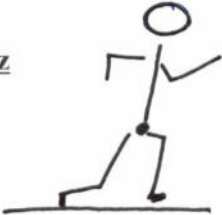










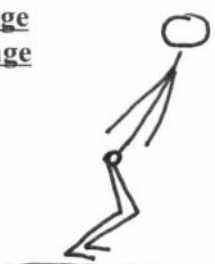
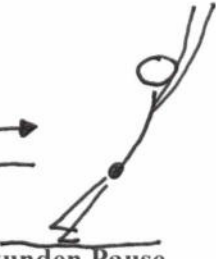



## Fit – Kids – Training

<u>Übung</u>	<u>Anfang</u>	<u>Ende</u>	<u>Dauer</u>
1. <u>Laufen am Platz</u>			30 Sekunden
			
	<u>15 Sekunden Pause</u>		

<u>Übung</u>	<u>Anfang</u>	<u>Ende</u>	<u>Dauer</u>
2. <u>Jamping Jacks</u>			30 Sekunden
			
	<u>15 Sekunden Pause</u>		

<u>Übung</u>	<u>Anfang</u>	<u>Ende</u>	<u>Dauer</u>
3. <u>Jamping Jacks vor + zurück</u>			30 Sekunden
			
	<u>15 Sekunden Pause</u>		

<u>Übung</u>	<u>Anfang</u>	<u>Ende</u>	<u>Dauer</u>
4. <u>Froschsprünge + Strecksprünge</u>			30 Sekunden
			
	<u>15 Sekunden Pause</u>		



# Hans-Christian-Andersen-Schule

Gemeinschaftsgrundschule  
47138 Duisburg  
Wiesbadener Str. 76-78  
[www.hca-duisburg.de](http://www.hca-duisburg.de)



☎0203-424196 📠0203-425121



[hans-christian-andersen-schule@stadt-duisb](mailto:hans-christian-andersen-schule@stadt-duisb)

<u>Übung</u>	<u>Anfang</u>	<u>Ende</u>	<u>Dauer</u>
5. <u>Krabbeln auf Händen+Füßen</u>			30 Sekunden

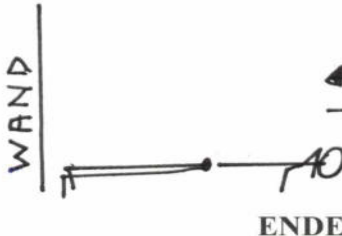
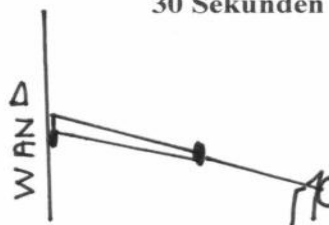
15 Sekunden Pause

<u>Übung</u>	<u>Anfang</u>	<u>Ende</u>	<u>Dauer</u>
6. <u>Liegestütze</u>			30 Sekunden

15 Sekunden Pause

<u>Übung</u>	<u>Anfang</u>	<u>Ende</u>	<u>Dauer</u>
7. <u>Entengang</u>			30 Sekunden

15 Sekunden Pause

<u>Übung</u>	<u>Anfang</u>	<u>Ende</u>	<u>Dauer</u>
8. <u>Liegestütze an der Wand</u>			30 Sekunden

15 Sekunden Pause

