

Henriettas bewegte Schule

Trainingswoche 1

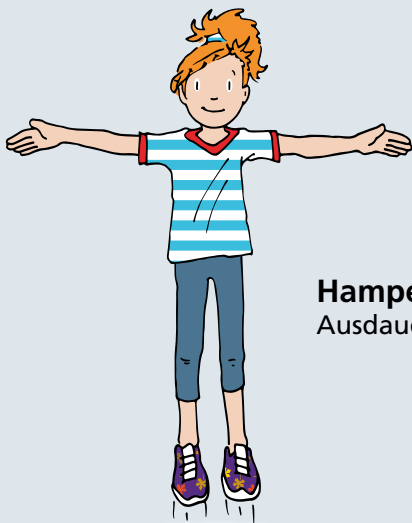
Einbeinstand
Koordination



Hock-Streck-Sprünge
Kraft



Hampelmann
Ausdauer



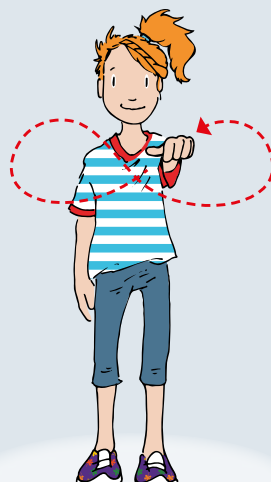
Unterarmstütz
Kraft



Ballwerfen
Koordination



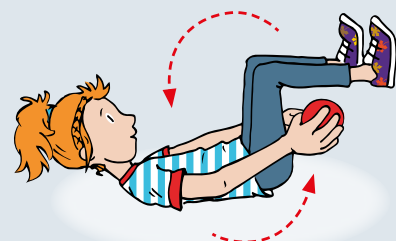
Die liegende Acht
Koordination



Boxen
Ausdauer



Balltransport auf dem Rücken
Kraft



Trainingswoche 1

Trainingsplan für:

| Übung | Kategorie | Ausführung | Datum | Geschafft ✓ |
|------------------------------|--------------|---------------------------|-------|-------------|
| Hampelmann | Ausdauer | 10 Wdh. 3 Sätze | | |
| Boxen | Ausdauer | 10 Wdh. 3 Sätze | | |
| Hock-Streck-Sprünge | Kraft | 10 Wdh. 3 Sätze | | |
| Einbeinstand | Koordination | 1 Wdh. re./li. 3 Sätze | | |
| Unterarmstütz | Kraft | 5 Wdh. 5 Sekunden | | |
| Balltransport auf dem Rücken | Kraft | 10 Wdh. 3 Sätze | | |
| Ballwerfen | Koordination | 10 Wdh. 3 Sätze | | |
| Die liegende Acht | Koordination | 5 Wdh./Arm 3 Sätze | | |

| Übung | Kategorie | Ausführung | Datum | Geschafft ✓ |
|------------------------------|--------------|---------------------------|-------|-------------|
| Hampelmann | Ausdauer | 10 Wdh. 3 Sätze | | |
| Boxen | Ausdauer | 10 Wdh. 3 Sätze | | |
| Hock-Streck-Sprünge | Kraft | 10 Wdh. 3 Sätze | | |
| Einbeinstand | Koordination | 1 Wdh. re./li. 3 Sätze | | |
| Unterarmstütz | Kraft | 5 Wdh. 5 Sekunden | | |
| Balltransport auf dem Rücken | Kraft | 10 Wdh. 3 Sätze | | |
| Ballwerfen | Koordination | 10 Wdh. 3 Sätze | | |
| Die liegende Acht | Koordination | 5 Wdh./Arm 3 Sätze | | |

www.aok.de/kindertheater

