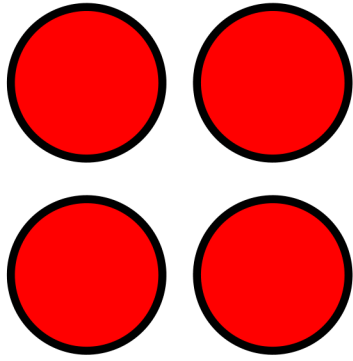
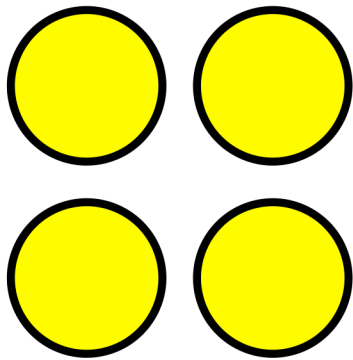


Woche 2



10x Wechselschritt	3	10x Kniebeugen	2	10x Hampelmänner	Punkte:
1 min auf 1 Bein stehen		10x Kniebeugen		10x Kniebeugen	
10x Kniestand-Sprung		10x Kniebeugen		10x Kniebeugen	
10x Klappmesser		10x Kniebeugen		10x Kniebeugen	

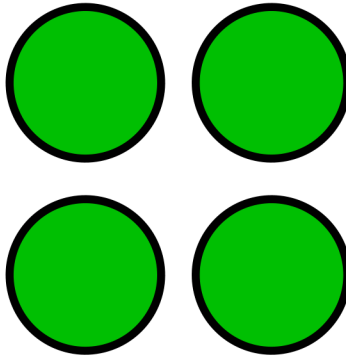


Woche 1

10x Stoffier werfen	5	10x Stoffier werfen	Stand-
10x greifen		10x greifen	
1 min plankung		1 min plankung	
10x Arm kreisen	1	10x Arm kreisen	fe-
Körper ausschütteln		Körper ausschütteln	
10 x Im Stand die Zehen berühren		10 x Im Stand die Zehen berühren	
10x Klappmesser		10x Klappmesser	
10x Bein nach oben	3	10x Bein nach oben	Pu-
10x greifen		10x greifen	
10x Kniebeugen		10x Kniebeugen	
10x Bein nach hinten		10x Bein nach hinten	
10x Rückwärtsfall		10x Rückwärtsfall	
10x Seilspringen	1	10x Seilspringen	Stand-
5x Bein nach oben		5x Bein nach oben	
10x Greifen		10x Greifen	
Ausschütteln des Körpers		Ausschütteln des Körpers	
10x Skifahren	1	10x Skifahren	fe-
10x Bauchtänzer		10x Bauchtänzer	
10x Hampelmann		10x Hampelmann	
10x Hampelmann	3	10x Hampelmann	Stand-
10x Schuh platteln		10x Schuh platteln	
10x Armkreisen	3	10x Armkreisen	Punkte:
10x fegen		10x fegen	
10x Eindrehen mit Gürtel		10x Eindrehen mit Gürtel	
Zwergel: Sit up's ab 6 J.: Liegestütz	3	Zwergel: Sit up's ab 6 J.: Liegestütz	Punkte:
Körperkreisel		Körperkreisel	



Woche 3



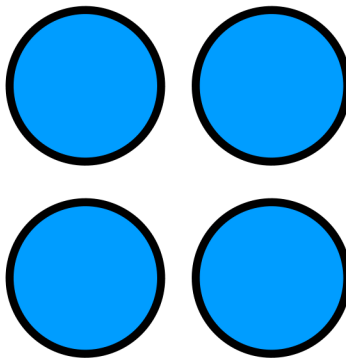
4	10x Seilspringen
weitsprung	10x Übersteigen des Gürtels
	10x Bein nach oben
gen	10x Hampelmänner
	1
hoch-sprung	10x Rückwärtsfall
	10x Eindrehen mit Gürtel
kte	10x Kniebeugen

10x Liegestützen	10x greifen	10x Bauchtänzer	2	10x Kerze	1min Knie gegen Bauch ziehen	10x im Kreis springen	Körper ausschütteln
------------------	-------------	-----------------	---	-----------	------------------------------	-----------------------	---------------------

Punkte:		Körperkreisel		Zwergel: Sit up's ab 6 J.: Liegestütz	Hampelmänner	3
---------	--	---------------	--	---------------------------------------	--------------	---

	10x Seilspringen
	10x Rückwärtsfall
	10x fegen
	10x Kniebeugen
hocht-sprung	10x Körperkreisel
	5
gen	10x Bein nach oben
	10x Bein nach hinten
weitsprung	1min auf 1 Bein stehen
4	10x Wechselschritt

10x greifen	4	10x Arm kreisen nach hinten	10x Arm kreisen nach vorne	10x Wechselschritt	10x Hampelmänner
-------------	---	-----------------------------	----------------------------	--------------------	------------------



Woche 4

© www.kinder-malvorlagen.com