



# Fitness- ABC

Suche dir jeden Tag 2-3 Vornamen (oder andere Wörter) aus.

Turne sie nach den Vorgaben.



Buchstabe	Übung
A	5 Froschsprünge
B	10 sec. Liegestützposition
C	30 sec. auf der Stelle rennen
D	10 Hampelmänner
E	15 sec. wie ein Hase hüpfen
F	1 Wasserflasche 10 x stemmen
G	wie ein Hund durch die Wohnung rennen
H	1 Minute Seil springen
I	einmal ums Haus rennen
J	10 Kniebeugen
K	1 Min. an der Wand sitzen
L	1 Purzelbaum schlagen
M	7 Hampelmänner

Buchstabe	Übung
N	5 Liegestütze
O	30 sec. Kniehebelauf
Q	20 sec. auf der Stelle hüpfen
R	3x eine Kerze machen
S	12x wie ein Känguru hüpfen
T	1 x ums Haus wie ein Pferd galoppieren
U	jongliere mit Sockenbällen
V	rolle wie ein Baumstamm durch das Zimmer
W	1x die Treppen rauf und runter rennen
X	einen Handstand machen
Y	einen Kopfstand machen
Z	10 Hocksprünge

Trage ein !

Mo	Di	Mi	Do	Fr
Namen:	Namen:	Namen:	Namen:	Namen: