Wähle 3 von 6 Übungen

Thema	Beschreibung	Unterschrift mit Datum
Ausdauer	Jogge 20 Minuten. Halte das Tempo konstant und überprüfe deinen Puls am Ende der Einheit mit einer Uhr/ Handy oder der Fingermesstechnik. 1 mal die Woche wäre super! 2 mal die Woche weltmeisterlich ☺	
Jonglage	Traue dich an das Jonglieren mit drei Bällen. Zuerst übst du das Jonglieren mit zwei und wenn das richtig gut klappt, nehme dann einen dritten dazu. Hast du keine Jonglage Bälle? Mit Tennisbällen geht das auch ganz gut… Im Internet findest du bei Youtube gute Erklärvideos: https://spielelux.de/jonglieren-lernen/	
Liegestützen	Mache vor jeder Mahlzeit Liegestützen. Wie viele schaffst du? Schreibe die Anzahl rechts in die Spalte.	
Seilspringen	Wie viele Sprünge in der Minute schaffst du? Falls du mit dem Seil hängen bleiben solltest, zähle einfach weiter… 140 → Klasse 10 130 → Klasse 9 120 → Klasse 8 110 → Klasse 7 usw. Schreibe die Anzahl jeweils rechts in die Spalte.	
7 Minuten-Trainingseinheit App	Lade dir die 7 Minuten-Trainingseinheit App herunter. Vielleicht kennst du sie bereits von den TOP-Tagen. Schaffst du 2-mal die 7 Minuten App hintereinander?	
Zähneputzen	Putze deine Zähne auf einem Bein stehend und mit geschlossenen Augen. Gute Übung für das Gleichgewicht! ☺ Eine normale (keine elektrische) Zahnbürste ist herausfordernder… Schreibe rechts in die Spalte deine Erfahrungen. Da du gewissenhaft bist und eh schon zweimal täglich deine Zähne putzt, lasse das Datum weg.	
Sonstige sportliche Aktivitäten	• Verschiedene YouTube clips (z.B. Tabata, Bauch-Beine-Po Workout, Fitness Workout, 7-min Workout,...) • Tabata, sally up – sally down • Eigene Übungen • ...	

Füge dieses Formular deinem **Lerntagebuch** hinzu. Die Sportlehrer sammeln es nach den „Ferien“ ein.

Auf der **Schulhomepage** findest du zusätzlich weitere motivierende Videoclips von der Sportfachschaft! Schau doch mal rein, vielleicht ist ja was für dich dabei…