

Laufzettel Kinder 7-11 Jahre Anfänger

Woche 2

Trainiere nach den Videos, mache Deine Aufgaben und hake Dir alles ab :-)

Für das Unterrichtsprogramm reicht es aus, **alles 1x zu machen!**

Aber da wir alle wohl viel Zeit zu Hause haben werden, darfst Du gerne alle Felder „volltrainieren“!

Tag 1

Video	1x	2x	3x
Fitness			
Gerader Fußstoß - Technik			
Gerader Fußstoß aus der Bewegung			

Tag 2

Video	1x	2x	3x
Sicherheits-Video „Fremder“			
Gerader Fußstoß - Technik			
Gerader Fußstoß – Übung 1			
Aufgaben und Ausmalbilder			

Tag 3

Video	1x	2x	3x
Fitness			
Übung Fußstellung			
Übung Block nach oben			
Gerader Fußstoß Übung 2			

Tag 4

Video	1x	2x	3x
Sicherheits-Übung „Fremder“			
Gerader Fußstoß über ein Hindernis			
Block nach oben			
Block nach oben rechts und links im Wechsel			
Wörtersuche			

Tag 5

Video	1x	2x	3x
Fitness			
Gerader Fußstoß aus der Bewegung			
Gerader Fußstoß über ein Hindernis			
Block nach oben rechts und links im Wechsel			
Gerader Fußstoß – Übung 3			

