

Laufzettel Kinder 7-11 Jahre Anfänger

Woche 3

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			
Seitlicher Fußstoß - Vorübung			
Seitlicher Fußstoß – Technik			

Tag 2

Video	1x	2x	3x
Wie binde ich meinen Gürtel?			
Gürtel binden geübt:			
Seitlicher Fußstoß – Technik			
Seitlicher Fußstoß – Übung 1			

Tag 3

Video	1x	2x	3x
Fitness			
Übung Fußstellung			
Übung Block nach unten			
Seitlicher Fußstoß Übung 2			

Tag 4

Video	1x	2x	3x
Gürtelführerschein			
Seitlicher Fußstoß über ein Hindernis			
Block nach unten			
Block nach unten rechts und links im Wechsel			

Tag 5

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

