

Henriettas bewegte Schule

Trainingswoche 1

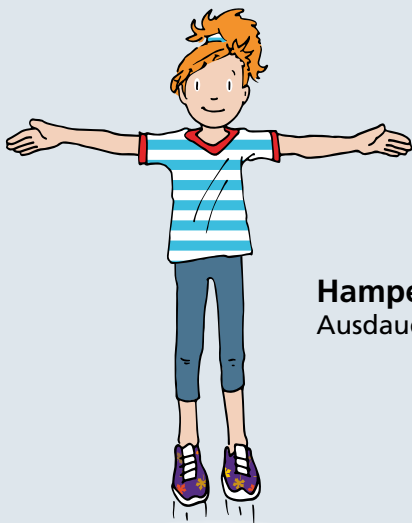
Einbeinstand
Koordination



Hock-Streck-Sprünge
Kraft



Hampelmann
Ausdauer



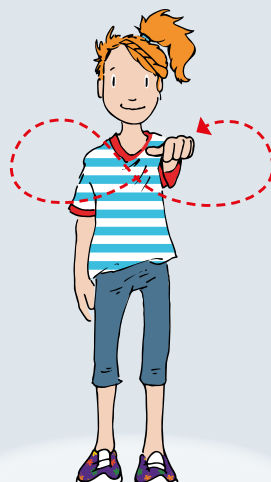
Unterarmstütz
Kraft



Ballwerfen
Koordination



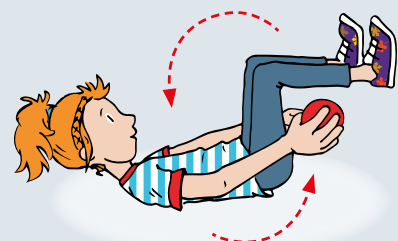
Die liegende Acht
Koordination



Boxen
Ausdauer



Balltransport auf dem Rücken
Kraft



Trainingswoche 1

Trainingsplan für:

Übung	Kategorie	Datum	Geschafft ✓
Hampelmann	Ausdauer		
Boxen	Ausdauer		
Hock-Streck-Sprünge	Kraft		
Einbeinstand	Koordination		
Unterarmstütz	Kraft		
Ballwerfen	Koordination		
Balltransport auf dem Rücken	Kraft		
Die liegende Acht	Koordination		

Übung	Kategorie	Datum	Geschafft ✓
Hampelmann	Ausdauer		
Boxen	Ausdauer		
Hock-Streck-Sprünge	Kraft		
Einbeinstand	Koordination		
Unterarmstütz	Kraft		
Ballwerfen	Koordination		
Balltransport auf dem Rücken	Kraft		
Die liegende Acht	Koordination		

www.aok.de/kindertheater

