

Henriettas bewegte Schule



Trainingswoche 2

Seilspringen
Ausdauer



Wechselsprünge
Koordination



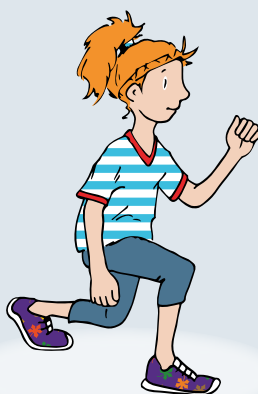
Beugen und Strecken im Stütz
Kraft



Ausfallschritte
Kraft



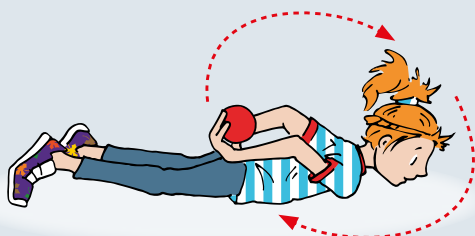
Ohrläppchen
Koordination



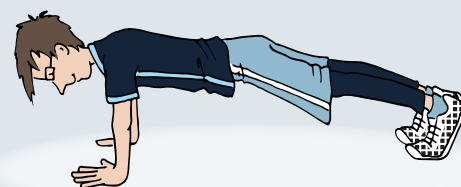
Klatsch-Solo
Koordination



Balltransport
Kraft



Klatschen im Liegestütz
Kraft



Trainingswoche 2

Trainingsplan für:

Übung	Kategorie	Datum	Geschafft ✓
Seilspringen	Ausdauer		
Beugen und Strecken im Stütz	Kraft		
Klatschen im Liegestütz	Kraft		
Wechselsprünge	Koordination		
Ausfallschritte	Kraft		
Ohrläppchen	Koordination		
Balltransport	Kraft		
Klatsch-Solo	Koordination		

Übung	Kategorie	Datum	Geschafft ✓
Seilspringen	Ausdauer		
Beugen und Strecken im Stütz	Kraft		
Klatschen im Liegestütz	Kraft		
Wechselsprünge	Koordination		
Ausfallschritte	Kraft		
Ohrläppchen	Koordination		
Balltransport	Kraft		
Klatsch-Solo	Koordination		

www.aok.de/kindertheater

