

Arbeitsauftrag



Aufgabe: Erstellt mit Hilfe der Übungen der letzten Unterrichtsstunde ein Workout (7-10 Minuten) nach dem „You go, I go“-Prinzip und notiert es auf diesem Zettel.

Übungen der letzten Stunde:

1. Squats/ Wallballs
2. Situps
3. Lunges
4. Burpees

Läufe und andere Übungen dürfen zusätzlich ausgewählt werden!

Unser Workout:

Arbeitsauftrag



Aufgabe: Erstellt mit Hilfe der Übungen der letzten Unterrichtsstunde ein Workout (7-10 Minuten) nach dem „You go, I go“-Prinzip und notiert es auf diesem Zettel.

Übungen der letzten Stunde:

1. Squats/ Wallballs
2. Situps
3. Lunges
4. Burpees

Läufe und andere Übungen dürfen zusätzlich ausgewählt werden!

Unser Workout:
