

<b>1. Woche</b>		<i>erledigt</i> <i>Datum/Unterschrift Eltern</i>
<b>Sport</b>	Beginne mit 10 Hockstreckspüngen am offenen Fenster, springe jeden Tag drei mehr, wie viel hast du am letzten Tag der Woche geschafft?_____	
	Laufe oder gehe jeden Tag 3x um deinen Häuserblock. Stoppe Deine Zeit, kannst du dich verbessern? Deine Bestzeit: _____	
<b>2. Woche</b>		
<b>Sport</b>	Beginne mit 10 Liegestützen am offenen Fenster, mache jeden Tag drei mehr, wie viel hast du am letzten Tag der Woche geschafft?_____	
	Laufe oder gehe jeden Tag 4x um deinen Häuserblock. Stoppe Deine Zeit, kannst du dich verbessern? Deine Bestzeit: _____	
<b>3. Woche</b>		
<b>Sport</b>	Beginne mit 10 Sit ups am offenen Fenster, mache jeden Tag drei mehr, wie viel hast du am letzten Tag der Woche geschafft?_____	
	Laufe oder gehe jeden Tag 5x um deinen Häuserblock. Stoppe Deine Zeit, kannst du dich verbessern? Deine Bestzeit: _____	

Alle Sportübungen können nach Anzahl oder Länge der Strecke variiert werden, aber die Steigerung sollte jeden Tag erfolgen ;-)  
Nimm deine betreuende Person mit und übt gemeinsam! Wer hat die größte Verbesserung?