

Hallo liebe Kinder!

Ich bin Gesine, das Maskottchen des Gemeinschaftserlebnis Sport. Um euch ein bisschen fit zu halten, habe ich mir ein paar Übungen für euch ausgedacht. Ich denke, die bekommt ihr gut hin. Zusätzlich gibt es die Übungen auch als Video, dann können wir sie gemeinsam machen. Das Video und weitere Ideen findet ihr auf YouTube unter Gemeinschaftserlebnis Sport.

Immer wenn ihr eine Übung gemacht habt, dürft ihr ein Kreuz in das Kästchen machen. Toll wäre, wenn ihr es 3-4 pro Woche schaffen würdet! Ich bin schon gespannt, wie fleißig ihr seid!

Sportliche Grüße, eure Gesine



# Bewegung, Spiel und Spaß mit Gesine



# 10

Gesine lernt das ABC

Challenge: Sockenchallenge im Kopfstand

<b>A</b>	25 Hampelmänner	<b>J</b>	30 Sekunden Wandsitzen	<b>S</b>	10 Liegestütze
<b>B</b>	15x auf dem rechten Bein hüpfen	<b>K</b>	30 Sekunden schnell auf der Stelle laufen	<b>T</b>	15 Sek. Unterarmliegestütz seitlich
<b>C</b>	15x auf dem linken Bein hüpfen	<b>L</b>	10x auf einen Stuhl steigen	<b>U</b>	Vierfüßlerstand, 10x Beine und Arme
<b>D</b>	15x beideinig hüpfen	<b>M</b>	10 Ausfallschritte	<b>V</b>	10 Arme in U-Halte und wieder zurück
<b>E</b>	10 Kniebeugen	<b>N</b>	15 Sekunden Fahrrad fahren	<b>W</b>	15 Sek. schwimmen in Bauchlage
<b>F</b>	15 Sekunden auf einem Bein stehen	<b>O</b>	15 Sekunden Unterarmliegestütz	<b>X</b>	10 Ausfallschritte seitlich
<b>G</b>	30 Sekunden Kniehebelauf	<b>P</b>	10 Froschhüpfer	<b>Y</b>	Vor- und rückwärts balancieren
<b>H</b>	30 Sekunden anfersen	<b>Q</b>	10 Dips	<b>Z</b>	10 Sit-Ups
<b>I</b>	15 Sekunden Standwage	<b>R</b>	20 Schritte auf Zehenspitzen gehen		

Gesine lernt das ABC  
Zerlege Deinen Vornamen in die einzelnen Buchstaben. Für jeden Buchstaben findest du in der Tabelle eine andere Übung. Mache die Übungen, die zu Deinem Namen gehören.