

# Henriettas bewegte Schule



## Trainingswoche 2

**Seilspringen**  
Ausdauer



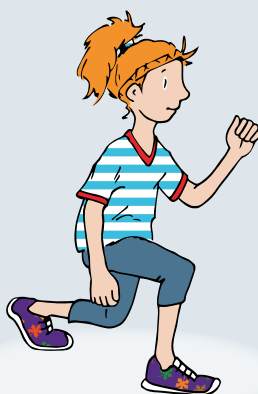
**Wechselsprünge**  
Koordination



**Beugen und Strecken im Stütz**  
Kraft



**Ausfallschritte**  
Kraft



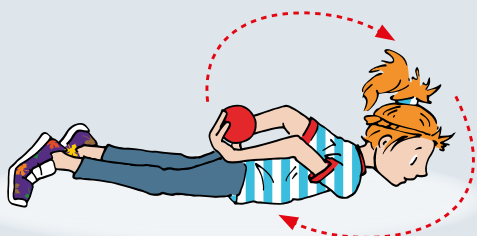
**Ohrläppchen**  
Koordination



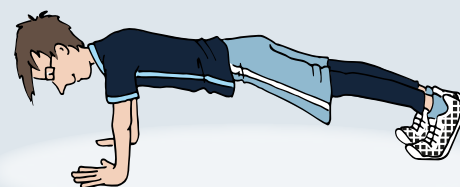
**Klatsch-Solo**  
Koordination



**Balltransport**  
Kraft



**Klatschen im Liegestütz**  
Kraft



## Trainingswoche 2

Trainingsplan für: .....

Übung	Kategorie	Ausführung	Datum	Geschafft ✓
Seilspringen	Ausdauer	20 Wdh. 3 Sätze		
Beugen und Strecken im Stütz	Kraft	10 Wdh. 3 Sätze		
Klatschen im Liegestütz	Kraft	10 Wdh. 3 Sätze		
Wechselsprünge	Koordination	10 Wdh. 3 Sätze		
Ausfallschritte	Kraft	6 Wdh. 3 Sätze		
Ohrläppchen	Koordination	10 Wdh. 3 Sätze		
Balltransport	Kraft	10 Wdh. 3 Sätze		
Klatsch-Solo	Koordination	10 Wdh. 3 Sätze		

Übung	Kategorie	Ausführung	Datum	Geschafft ✓
Seilspringen	Ausdauer	20 Wdh. 3 Sätze		
Beugen und Strecken im Stütz	Kraft	10 Wdh. 3 Sätze		
Klatschen im Liegestütz	Kraft	10 Wdh. 3 Sätze		
Wechselsprünge	Koordination	10 Wdh. 3 Sätze		
Ausfallschritte	Kraft	6 Wdh. 3 Sätze		
Ohrläppchen	Koordination	10 Wdh. 3 Sätze		
Balltransport	Kraft	10 Wdh. 3 Sätze		
Klatsch-Solo	Koordination	10 Wdh. 3 Sätze		

[www.aok.de/kindertheater](http://www.aok.de/kindertheater)

