
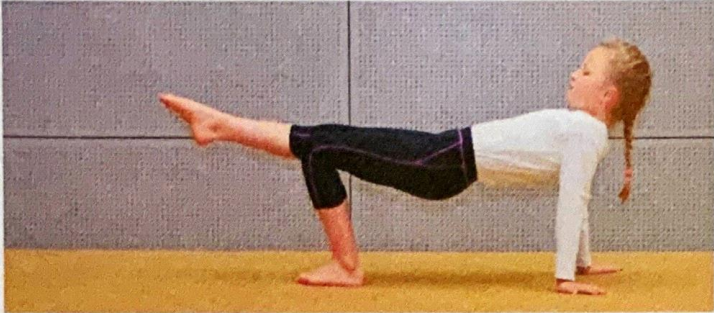

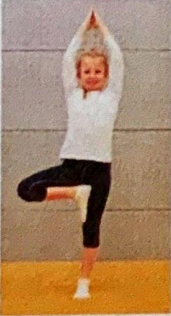


Wie lange hältst du durch?



- Du brauchst:**
- eine Uhr mit Sekundenzeiger oder eine Stoppuhr
 - deine Muskeln
 - täglich ein paar Minuten Zeit

- Deine Aufgabe:**
- führe die Übungen 1 -2 Mal am Tag durch
 - versuche die Übungen jedes Mal etwas länger durchzuhalten
 - Wie viele Sekunden schaffst du bis die Schule wieder startet?

Übung	deine 1. Zeit	deine beste Zeit
		
		
		
		

Bilder aus: *Sport Fachfremd unterrichten 1-4*, Cornelsen Verlag, Barbara Spitzenfeil;
 ISBN: 978 – 3 – 589 – 15758 – 7