

Schulsport und Leichtathletik

Hallo Kinder, hallo Leichtathleten, sehr geehrte Eltern,
hier wieder ein paar Vorschläge für das Training zu Hause.

BITTE aber unbedingt die bestehenden Regeln einhalten.
Auf keinen Fall sollen sich die Kinder zum Training treffen.
Alle Sportstätten sind gesperrt.

Trainingsplan 23.03. - 29.03.

2 oder 3 Einheiten	Klasse 1 und 2	Klasse 3 und 4	ab Klasse 5
Laufen	5 bis 10 min	10 bis 15 min	15 min
Radfahren	Etwa das Doppelte vom Laufen.		
2 oder 3 Einheiten			

"Wandtastisch" von Roland Fleischmann aus "Leichtathletik Training 4/2017"

Vorschlag für "Familiensportfest"

BARMER Fitness-Check --> Wie fit sind Sie?

<https://www.barmer.de/gesundheits-verstehen/bewegung-und-fitness/fitness-check-4650>

BARMER Kinderturn-Test

<https://www.barmer.de/gesundheits-verstehen/kinder/kinderturntest-3852>

Weitere Angebote

Es gibt natürlich auch eine ganze Menge Angebote per App und im Internet.
Da heißt Selbstsuche, wir wollen hier nichts Bestimmtes vorschlagen.