

# **SPORT OUTDOOR TRAINING**

Die Schüler/innen dürfen die Posten **in beliebiger Reihenfolge** machen. **Nach jedem Posten muss eine Runde um den Sportplatz gelaufen werden.**

**Nummer 10 (Dehnen) muss am Schluss** gemacht werden.

1	1 Sportplatzlänge Lungen laufen (Knie immer bis zum Boden)
2	5 Mal über das Klettergerüst klettern
3	5 Mal Handstand an der Wand
4	20 Liegestütze am Geländer
5	5 Mal die Rutschbahn hinunter rutschen
6	40 Dips am Bänkli
7	30 Jumping Jacks (Hampelmänner)
8	Squat an der Wand 1-2 Minuten halten
9	Standwaage → 30 Sek. auf linkem / 30 Sek. auf rechtem Fuss
10	Beine dehnen

# **SPORT OUTDOOR TRAINING**

Die Schüler/innen dürfen die Posten **in beliebiger Reihenfolge** machen. **Nach jedem Posten muss eine Runde um den Sportplatz gelaufen werden.**

**Nummer 10 (Dehnen) muss am Schluss** gemacht werden.

1	1 Sportplatzlänge Lungen laufen (Knie immer bis zum Boden)
2	5 Mal über das Klettergerüst klettern
3	5 Mal Handstand an der Wand
4	20 Liegestütze am Geländer
5	5 Mal die Rutschbahn hinunter rutschen
6	40 Dips am Bänkli
7	30 Jumping Jacks (Hampelmänner)
8	Squat an der Wand 1-2 Minuten halten
9	Standwaage → 30 Sek. auf linkem / 30 Sek. auf rechtem Fuss
10	Beine dehnen