



















Name: _____

Woche: _____

Klasse: _____

Seite: _____

Bewegungstagebuch

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonnabend/ Sonntag
  	  	  	  	  	  

Mein Bewegungstagebuch

Ich halte mich fit, auch wenn ich zu Hause lerne.
Mein Trainingstagebuch hilft mir dabei.

Für meine Fitness benötige ich etwa 20min
tägliche Bewegung. Die notiere ich mir in meinem
Plan. Am Ende des Tages schätze ich mich mit
einem Smiley ein.

Trage deine Bewegungseinheiten in dein
Bewegungstagebuch ein. Bei der Durchführung
darfst du dir Hilfe und Unterstützung suchen.
Die bestgeführten Tagebücher erhalten eine
kleine Überraschung :-)

Damit kann ich mich fit halten:

- ich laufe etwa 2-5 min an der frischen Luft
- ich gehe 15 min spazieren (auch mit dem Hund zählt)
- ich mache 10 Hampelmänner
- ich mache 10 Rumpfbeugen
- ich mache 10 min Lauf-ABC
- ich übe Seilspringen
- ich übe Jonglieren
- ich übe 10 Hock-Streck-Sprünge
- ich klettere auf dem Spielplatz

Ich denke mir eigene Übungen aus!
Jede sportliche Bewegung zählt!



Wenn wir uns in der Schule wiedersehen,
präsentiere ich mein Trainingstagebuch
und
zeige meine Lieblingsübung in der
Klasse.

