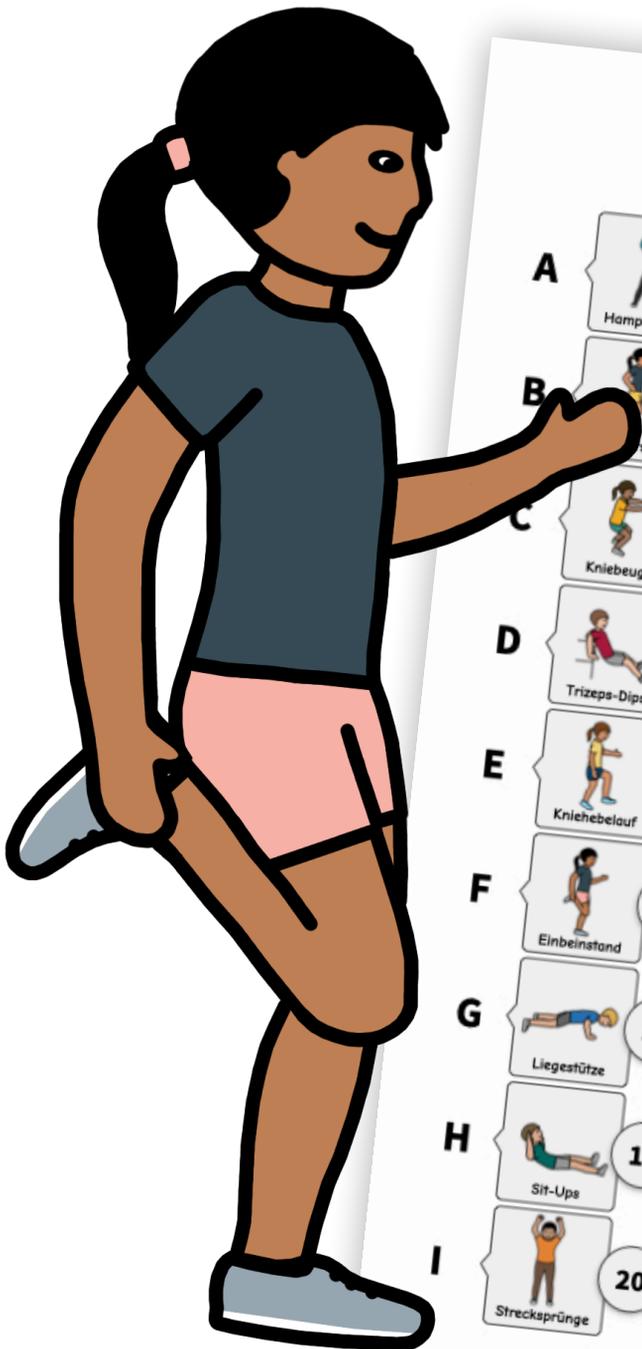
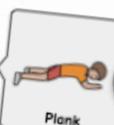


BUCHSTABEN WORKOUT

FÜR ZUHAUSE



BUCHSTABENWORKOUT

A  20	J  30	S  30
B  30	K  15	T  15
C  20	L  30	U  30
D  10	M  30	V  10
E  30	N  20	W  20
F  15	O  10	X  10
G  10	P  20	Y  30
H  10	Q  15	Z  30
I  20	R  30	

BUCHSTABENWORKOUT FÜR ZUHAUSE

Henrik Lühr

Buchstaben-Workout für Zuhause

1. Auflage - Wesel, 2020

E-Mail: info@vlamingo.de

Internet: www.vlamingo.de

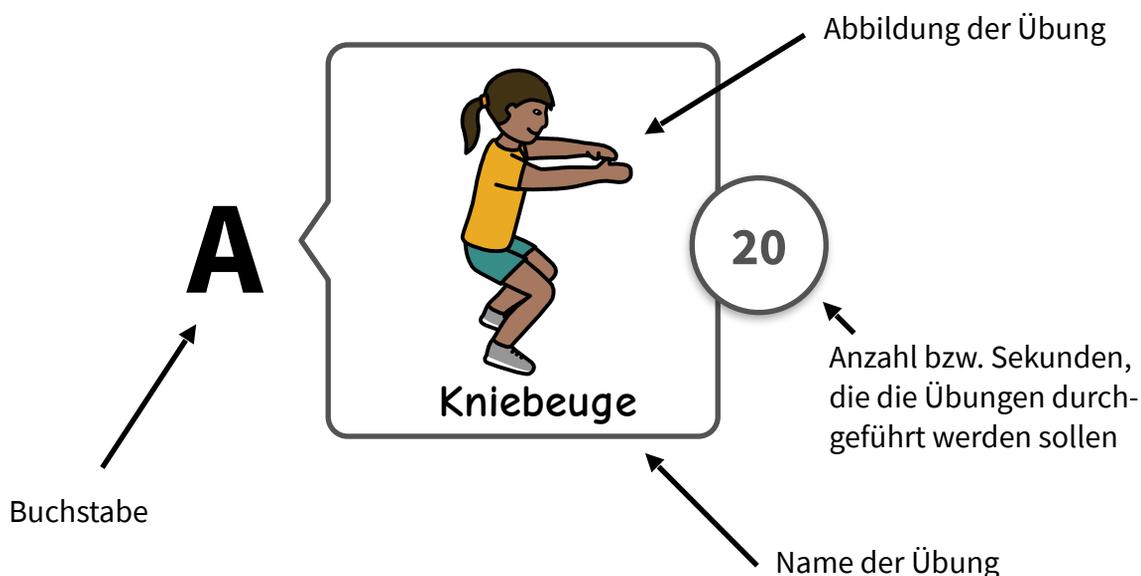
Anschrift: Weseler Dorfstraße 41, 21274 Wesel

BUCHSTABENWORKOUT FÜR ZUHAUSE

In Anlehnung an [happyteacher](https://www.happyteacher.de) wurde dieses Buchstaben-Workout gestaltet. Es lässt sich wunderbar Zuhause in den eigenen vier Wänden oder im Garten durchführen. Es wird höchstens ein Stuhl und nur wenig Platz benötigt. Das Workout dauert nur etwa 3-5 Minuten und „stillt“ den Bewegungsdrang der Kinder auf besondere Art und Weise.

Wie funktioniert das Buchstaben-Workout?

Die Schüler*innen erhalten die Liste mit den verschiedenen Übungen. Jeder Buchstabe des Alphabets steht für eine Fitnessübung:



Anschließend könnt ihr den Schüler*innen (beispielsweise täglich) eine Frage stellen, die sie „beantworten“ sollen, indem sie die Übungen zu den Buchstaben des jeweiligen Lösungswortes machen. Je länger die Antwort, desto länger wird das Workout. Mögliche Fragen findest du auf der folgenden Seite.

BUCHSTABENWORKOUT FÜR ZUHAUSE

Mögliche Fragen könnten wie folgt lauten:

- Wie heißt du?
- Was ist deine Lieblingsfarbe?
- Was ist dein Lieblingsessen?
- Wo wohnst du?
- Was möchtest du einmal werden?
- Wie heißt dein Lieblingsbuch?
- Welche Augenfarbe hast du?
- Welches Sternzeichen hast du?
- Welches sind deine 3 Lieblingstiere?
- Welcher Wochentag ist heute?

D



A



N



K



E



WORKOUT

JEDE ÜBUNG WIRD 30 SEKUNDEN DURCHGEFÜHRT

BUCHSTABENWORKOUT

A



Hampelmann

B



Anfersen

C



Kniebeuge

D



Trizeps-Dips

E



Kniehebelauf

F



Einbeinstand

G



Liegestütze

H



Sit-Ups

I



Strecksprünge

J



Radfahren

K



Step-Ups

L



Anfersen

M



Plank

N



Kniebeuge

O



Sit-Ups

P



Kniehebelauf

Q



Step-Ups

R



Hampelmann

S



Plank

T



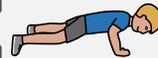
Einbeinsprünge

U



Wandsitz

V



Liegestütze

W



Strecksprünge

X



Trizeps-Dips

Y



Radfahren

Z



Wandsitz



BUCHSTABENWORKOUT

A



Hampelmann

B



Anfersen

C



Kniebeuge

D



Trizeps-Dips

E



Kniehebelauf

F



Einbeinstand

G



Liegestütze

H



Sit-Ups

I



Strecksprünge

J



Radfahren

K



Step-Ups

L



Anfersen

M



Plank

N



Kniebeuge

O



Sit-Ups

P



Kniehebelauf

Q



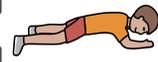
Step-Ups

R



Hampelmann

S



Plank

T



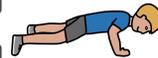
Einbeinsprünge

U



Wandsitz

V



Liegestütze

W



Strecksprünge

X



Trizeps-Dips

Y



Radfahren

Z



Wandsitz



BUCHSTABENWORKOUT

A



Hampelmann

B



Anfersen

C



Kniebeuge

D



Trizeps-Dips

E



Kniehebelauf

F



Einbeinstand

G



Liegestütze

H



Sit-Ups

I



Strecksprünge

J



Radfahren

K



Step-Ups

L



Anfersen

M



Plank

N



Kniebeuge

O



Sit-Ups

P



Kniehebelauf

Q



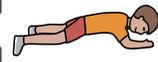
Step-Ups

R



Hampelmann

S



Plank

T



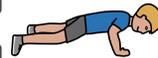
Einbeinsprünge

U



Wandsitz

V



Liegestütze

W



Strecksprünge

X



Trizeps-Dips

Y



Radfahren

Z



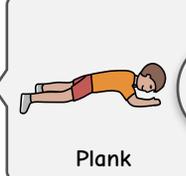
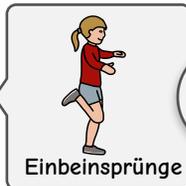
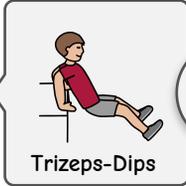
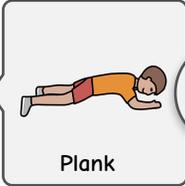
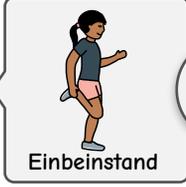
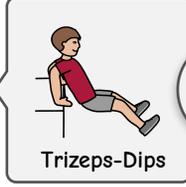
Wandsitz



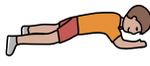
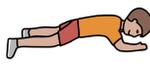
WORKOUT

**JEDE ÜBUNG WIRD EINE GEWISSE ANZAHL AN
WIEDERHOLUNGEN (ZAHL IM KREIS) DURCHGEFÜHRT**

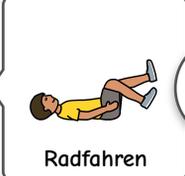
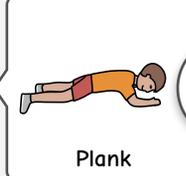
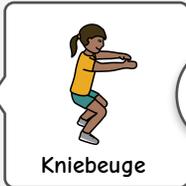
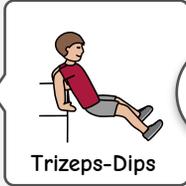
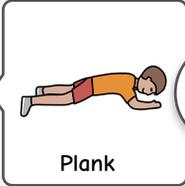
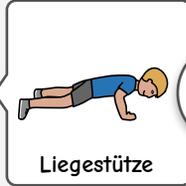
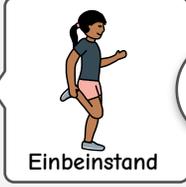
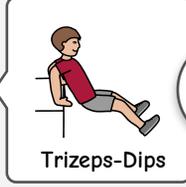
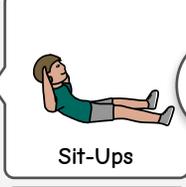
BUCHSTABENWORKOUT

A	 <p>Hampelmann</p> <p>20</p>	J	 <p>Radfahren</p> <p>30</p>	S	 <p>Plank</p> <p>30</p>
B	 <p>Anfersen</p> <p>30</p>	K	 <p>Step-Ups</p> <p>15</p>	T	 <p>Einbeinsprünge</p> <p>15</p>
C	 <p>Kniebeuge</p> <p>20</p>	L	 <p>Anfersen</p> <p>30</p>	U	 <p>Wandsitz</p> <p>30</p>
D	 <p>Trizeps-Dips</p> <p>10</p>	M	 <p>Plank</p> <p>30</p>	V	 <p>Liegestütze</p> <p>10</p>
E	 <p>Kniehebelauf</p> <p>30</p>	N	 <p>Kniebeuge</p> <p>20</p>	W	 <p>Strecksprünge</p> <p>20</p>
F	 <p>Einbeinstand</p> <p>15</p>	O	 <p>Sit-Ups</p> <p>10</p>	X	 <p>Trizeps-Dips</p> <p>10</p>
G	 <p>Liegestütze</p> <p>10</p>	P	 <p>Kniehebelauf</p> <p>20</p>	Y	 <p>Radfahren</p> <p>30</p>
H	 <p>Sit-Ups</p> <p>10</p>	Q	 <p>Step-Ups</p> <p>15</p>	Z	 <p>Wandsitz</p> <p>30</p>
I	 <p>Strecksprünge</p> <p>20</p>	R	 <p>Hampelmann</p> <p>30</p>		

BUCHSTABENWORKOUT

A  Hampelmann 20	J  Radfahren 30	S  Plank 30
B  Anfersen 30	K  Step-Ups 15	T  Einbeinsprünge 15
C  Kniebeuge 20	L  Anfersen 30	U  Wandsitz 30
D  Trizeps-Dips 10	M  Plank 30	V  Liegestütze 10
E  Kniehebelauf 30	N  Kniebeuge 20	W  Strecksprünge 20
F  Einbeinstand 15	O  Sit-Ups 10	X  Trizeps-Dips 10
G  Liegestütze 10	P  Kniehebelauf 20	Y  Radfahren 30
H  Sit-Ups 10	Q  Step-Ups 15	Z  Wandsitz 30
I  Strecksprünge 20	R  Hampelmann 30	

BUCHSTABENWORKOUT

A	 <p>Hampelmann</p>	20	J	 <p>Radfahren</p>	30	S	 <p>Plank</p>	30
B	 <p>Anfersen</p>	30	K	 <p>Step-Ups</p>	15	T	 <p>Einbeinsprünge</p>	15
C	 <p>Kniebeuge</p>	20	L	 <p>Anfersen</p>	30	U	 <p>Wandsitz</p>	30
D	 <p>Trizeps-Dips</p>	10	M	 <p>Plank</p>	30	V	 <p>Liegestütze</p>	10
E	 <p>Kniehebelauf</p>	30	N	 <p>Kniebeuge</p>	20	W	 <p>Strecksprünge</p>	20
F	 <p>Einbeinstand</p>	15	O	 <p>Sit-Ups</p>	10	X	 <p>Trizeps-Dips</p>	10
G	 <p>Liegestütze</p>	10	P	 <p>Kniehebelauf</p>	20	Y	 <p>Radfahren</p>	30
H	 <p>Sit-Ups</p>	10	Q	 <p>Step-Ups</p>	15	Z	 <p>Wandsitz</p>	30
I	 <p>Strecksprünge</p>	20	R	 <p>Hampelmann</p>	30			



vlamingo



NUTZUNGSHINWEISE

Bitte berücksichtige, dass wir viel Zeit und Liebe in die Gestaltung dieses Materials gesteckt haben. Alle Inhalte, insbesondere die Texte und die Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben vorbehalten.

Weitere Informationen findest du unter: [Lizenzen](#).