

# Henriettas bewegte Schule

## Trainingswoche 1

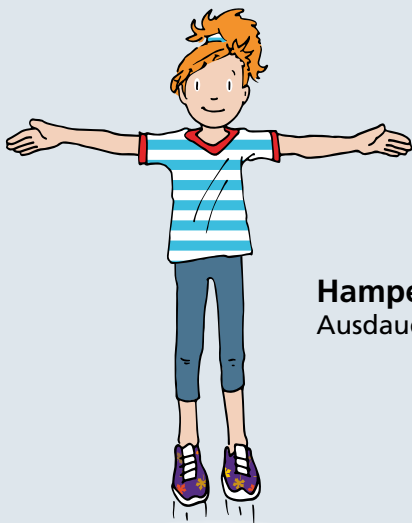
**Einbeinstand**  
Koordination



**Hock-Streck-Sprünge**  
Kraft



**Hampelmann**  
Ausdauer



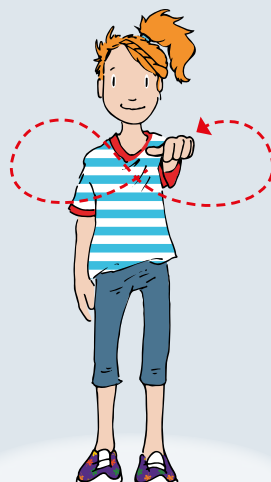
**Unterarmstütz**  
Kraft



**Ballwerfen**  
Koordination



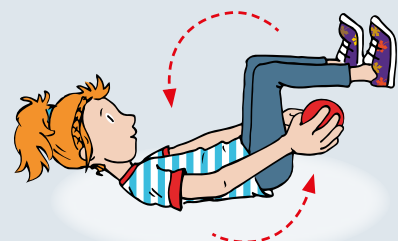
**Die liegende Acht**  
Koordination



**Boxen**  
Ausdauer



**Balltransport auf dem Rücken**  
Kraft



## Trainingswoche 1

Trainingsplan für: .....

Übung	Kategorie	Ausführung	Datum	Geschafft ✓
Hampelmann	Ausdauer	10 Wdh. 3 Sätze		
Boxen	Ausdauer	10 Wdh. 3 Sätze		
Hock-Streck-Sprünge	Kraft	10 Wdh. 3 Sätze		
Einbeinstand	Koordination	1 Wdh. re./li. 3 Sätze		
Unterarmstütz	Kraft	5 Wdh. 5 Sekunden		
Balltransport auf dem Rücken	Kraft	10 Wdh. 3 Sätze		
Ballwerfen	Koordination	10 Wdh. 3 Sätze		
Die liegende Acht	Koordination	5 Wdh./Arm 3 Sätze		

Übung	Kategorie	Ausführung	Datum	Geschafft ✓
Hampelmann	Ausdauer	10 Wdh. 3 Sätze		
Boxen	Ausdauer	10 Wdh. 3 Sätze		
Hock-Streck-Sprünge	Kraft	10 Wdh. 3 Sätze		
Einbeinstand	Koordination	1 Wdh. re./li. 3 Sätze		
Unterarmstütz	Kraft	5 Wdh. 5 Sekunden		
Balltransport auf dem Rücken	Kraft	10 Wdh. 3 Sätze		
Ballwerfen	Koordination	10 Wdh. 3 Sätze		
Die liegende Acht	Koordination	5 Wdh./Arm 3 Sätze		

[www.aok.de/kindertheater](http://www.aok.de/kindertheater)

