

# Henriettas bewegte Schule

## Trainingswoche 2

**Seilspringen**  
Ausdauer



**Beugen und Strecken im Stütz**  
Kraft



**Wechselsprünge**  
Koordination



**Ausfallschritte**  
Kraft



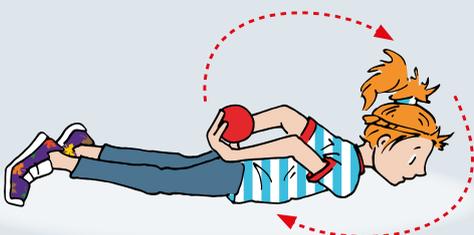
**Ohrläppchen**  
Koordination



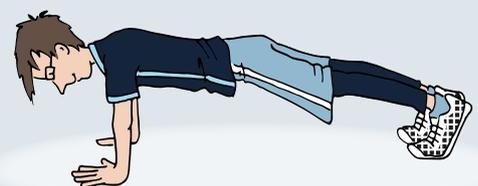
**Klatsch-Solo**  
Koordination



**Balltransport**  
Kraft



**Klatschen im Liegestütz**  
Kraft



## Trainingswoche 2

Trainingsplan für: .....

Übung	Kategorie	Datum	Geschafft ✓
Seilspringen	Ausdauer		
Beugen und Strecken im Stütz	Kraft		
Klatschen im Liegestütz	Kraft		
Wechselsprünge	Koordination		
Ausfallschritte	Kraft		
Ohrläppchen	Koordination		
Balltransport	Kraft		
Klatsch-Solo	Koordination		

Übung	Kategorie	Datum	Geschafft ✓
Seilspringen	Ausdauer		
Beugen und Strecken im Stütz	Kraft		
Klatschen im Liegestütz	Kraft		
Wechselsprünge	Koordination		
Ausfallschritte	Kraft		
Ohrläppchen	Koordination		
Balltransport	Kraft		
Klatsch-Solo	Koordination		

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

