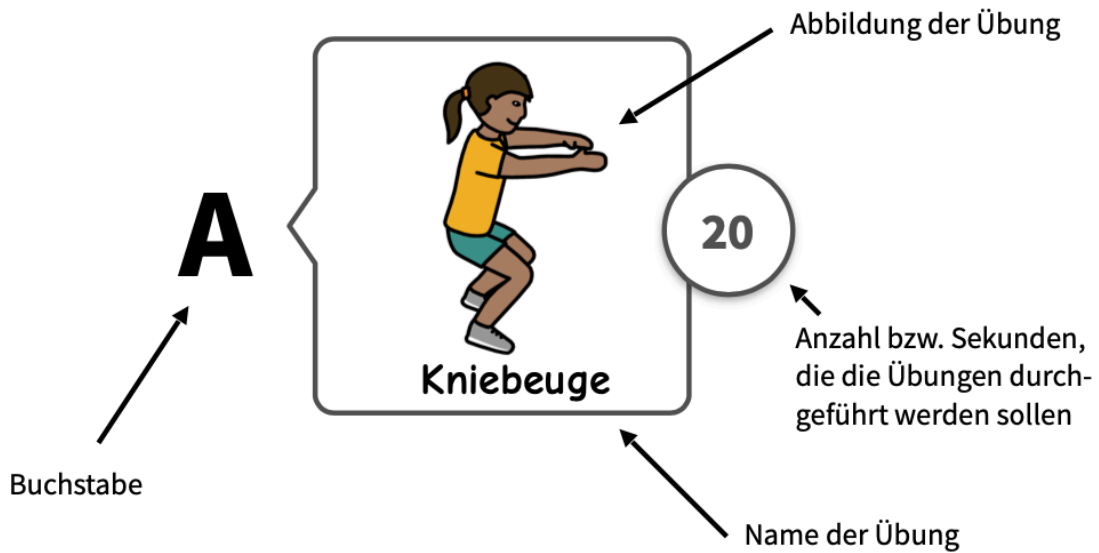


Wochenaufgabe der Jahrgangsstufe 3-4

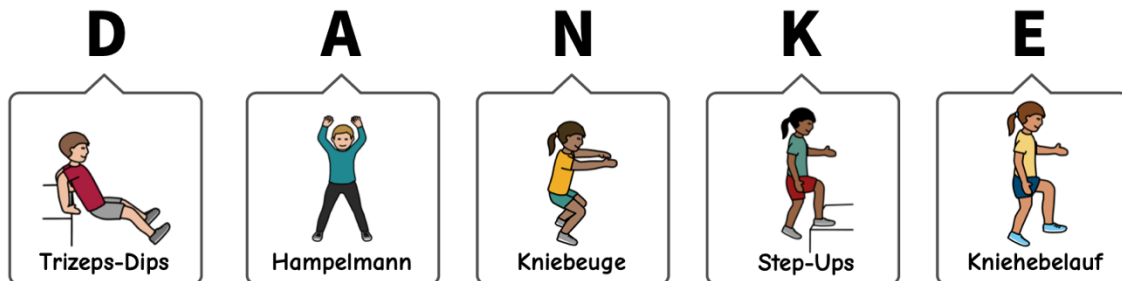
Du bekommst eine Liste mit verschiedenen Übungen. Jeder Buchstabe des Alphabetes steht für eine Übung. Hier ein Beispiel für den Buchstaben **A**:


















In dieser Woche sollst du drei Wörter turnen:

1. Wie heißt du?
2. In welcher Stadt wohnst du?
3. Welches ist dein Lieblingstier?

Das Lösungswort sollst du turnen. Hier ein Beispiel: für das Wort DANKE:



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		