










Hausaufgabenplan von _____ vom ____ bis _____

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	So
Jonlieren: 40-mal mit 						
Hüpfen: 30 beidbeinig, 15 re., 15 li., 10 hohe Strecksprünge						
Liegestütze: 10						
Bauchmuskeln: 20						
Rückenmuskeln: 20						
Bein spreizen re. 20 Sek. + li. 20 Sek. 						
 10 Sek. halten						
Spagat: 20 Sek. re, li, quer						
Brücken: 5						
Rückenübung an der Wand: 20 Sek.						
Handstand stehen 40 Sek. 5 Schweizer Handstände						




Hausaufgabenplan von _____ vom ____ bis _____

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	So
Jonlieren: 40-mal mit 						
Hüpfen: 30 beidbeinig, 15 re., 15 li., 10 hohe Strecksprünge						
Liegestütze: 10						
Bauchmuskeln: 20						
Rückenmuskeln: 20						
Bein spreizen re. 20 Sek. + li. 20 Sek. 						
 10 Sek. halten						
Spagat: 20 Sek. re, li, quer						
Brücken: 5						
Rückenübung an der Wand: 20 Sek.						
Handstand stehen 40 Sek. 5 Schweizer Handstände						

Hausaufgabenplan von _____ vom ____ bis _____

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	So
Jonlieren: 40-mal mit 						
Hüpfen: 30 beidbeinig, 15 re., 15 li., 10 hohe Strecksprünge						
Liegestütze: 10						
Bauchmuskeln: 20						
Rückenmuskeln: 20						
Bein spreizen re. 20 Sek. + li. 20 Sek. 						
 10 Sek. halten						
Spagat: 20 Sek. re, li, quer						
Brücken: 5						
Rückenübung an der Wand: 20 Sek.						
Handstand stehen 40 Sek. 5 Schweizer Handstände						

Hausaufgabenplan von _____ vom ____ bis _____

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	So
Jonlieren: 40-mal mit 						
Hüpfen: 30 beidbeinig, 15 re., 15 li., 10 hohe Strecksprünge						
Liegestütze: 10						
Bauchmuskeln: 20						
Rückenmuskeln: 20						
Bein spreizen re. 20 Sek. + li. 20 Sek. 						
 10 Sek. halten						
Spagat: 20 Sek. re, li, quer						
Brücken: 5						
Rückenübung an der Wand: 20 Sek.						
Handstand stehen 40 Sek. 5 Schweizer Handstände						