

# Mein tägliches Buchstabenworkout

Name: \_\_\_\_\_

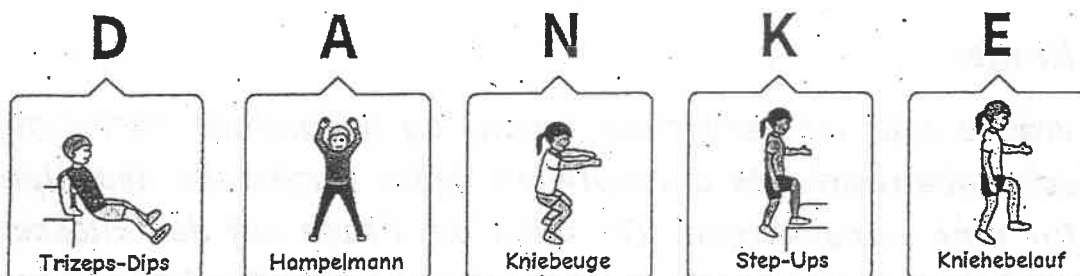
Liebe Kinder,

diese Woche sollt ihr versuchen, jeden Tag bestimmte Wörter mit Hilfe des Buchstabenworkouts darzustellen. Jeder Buchstabe des Alphabets steht für eine Fitnessübung. Du sollst die Frage auf der Rückseite beantworten, das Wort aufschreiben und anschließend die Übungen zu den Buchstaben des jeweiligen Wortes machen. Auf der Rückseite findest du das Beispielwort „DANKE“.

Tag	Wörter
Montag	Wort: _____ Wort: _____
Dienstag	Wort: _____ Wort: _____
Mittwoch	Wort: _____ Wort: _____
Donnerstag	Wort: _____ Wort: _____
Freitag	Wort: _____ Wort: _____

*Wichtig: Jede Übung wird eine gewisse Anzahl an Wiederholungen (Zahl im Kreis) durchgeführt.*












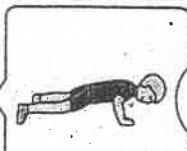














*Umlaute (ä, ö, ü) werden so dargestellt: ä=ae, ö=oe, ü=ue*



### Fragen für die ganze Woche

- Montag:**
1. Wie heißt du?
  2. Was ist deine Lieblingsfarbe?
- Dienstag:**
1. Welche Augenfarbe hast du?
  2. Wo wohnst du?
- Mittwoch:**
1. Wie heißt dein Lieblingstier?
  2. Welche Haarfarbe hast du?
- Donnerstag:**
1. Was ist dein Lieblingsessen?
  2. Was möchtest du einmal werden?
- Freitag:**
1. Was ist dein Lieblingsfach?
  2. Wie heißt dein Freund / deine Freundin?

# BUCHSTABENWORKOUT

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