

# Sommerferien

## WAS HAST DU SPORTLICHES IN DEN SOMMERFERIEN GEMACHT?

Bitte trage ein, was du wann gemacht hast. In den Kästchen, in welchen du unser Logo findest, sind die Übungen, die fürs Geräteturnen sind. Es sind aber auch andere Sportarten gut für deine Kondition 😊! Falls du etwas Sportliches gemacht hast, das nicht aufgeführt ist, findest du auch dafür ein Feld! Bitte gebe den Zettel nach den Sommerferien deiner Leiterin (K1: Nina, K2: Simona, K3: Bea, K4: Kerstin, K5: Alissa, K6/7/D: Maja) ab!

### Posen

C+

C-

Datum: \_\_\_\_\_ Anzahl Sekunden: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Inline Skaten

Datum: \_\_\_\_\_ Anzahl Minuten: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

### Elemente

Handstand (an Wand, frei etc)

Rad

Etc.

Datum: \_\_\_\_\_ Anzahl: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

### Haben wir etwas vergessen? Was hast du sonst noch gemacht?

Datum: \_\_\_\_\_ Sportart: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

## Radfahren

Datum: \_\_\_\_\_ Anzahl Kilometer: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

## Krafttraining

 Liegestützen  
 Klappmesser

Datum: \_\_\_\_\_ Anzahl: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Beweglichkeit

 Spagat (li, re, mitte)  
 Brücke

Datum: \_\_\_\_\_ Anzahl Sekunden: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Schwimmen

Datum: \_\_\_\_\_ Anzahl Meter: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Wir wünschen Dir schöne **Sommerferien** und freuen uns auf dein  
Trainingstagebuch!

Geräteturnen BTV Aarau

Ausgefüllt durch: \_\_\_\_\_

Vorname Name