

Spiel, Sport und Spaß mit dem Pfullinger Onderhas!



Laufkarte KW 19-Buchstabenworkout

Beim Buchstabenworkout darfst Du verschiedene Worte wählen: Deinen Namen, Lieblingsfarbe, Lieblingsessen, die Namen Deiner Geschwister und vieles mehr. Jede Buchstabenübung sollst du 30 Sekunden lang machen. Falls Du noch nicht lesen kannst, darf ein größeres Familienmitglied gerne helfen, oder besser noch mitmachen!

Dein Pfullinger Onderhas

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



BITTE WENDEN!

Liebe Kinder und Eltern,
nach nur 2 Monaten verabschiedet sich der Pfullinger Onderhas wieder von Euch. Leider wurden die Aktionen nur von wenigen Familien genutzt, so dass wir uns entschlossen haben, den Onderhas in den Urlaub zu schicken. Wer weiß – vielleicht lässt er sich mal wieder blicken, wenn wir uns irgendwann mal wieder in den Sporthallen treffen. Die Laufkarten und Links bleiben vorerst auf der Homepage, damit Ihr die Aufgaben wiederholen könnt.

Bleibt gesund und beweglich...
Sandra von der Dellen, Sonja Fischer, Ute Schwarz und Tina Schmidt



BITTE WENDEN!