**Play Book – Winter**





**Name**

**Voller Schwung – GASP**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |

Meine Ziele

**Chip**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

Meine Ziele

**Programm ((Beispiel GC Wylihof 2015/2016))**



**Putten –** 15 Minuten zu Hause

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |
| Auf ein Tee | Eine leere WC Rolle umstossen | Einen zweiten Ball anstossen | Links, rechts, mit geschlos-senen Augen | Deine Lieblings Übung |

Pro 15 Minuten Putten kannst du ein Feld ausmalen.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Wo 47, 16.11. |  |  |  |  |
| Wo 48, 23.11. |  |  |  |  |
| Wo 49, 30.11. |  |  |  |  |
| Wo 50, 7.12. |  |  |  |  |
| Wo 51, 14.11. |  |  |  |  |
| Wo 52, 21.11. |  |  |  |  |
| Wo 53, 28.11. |  |  |  |  |
| Wo 1, 4.1. |  |  |  |  |
| Wo 2, 11.1. |  |  |  |  |
| Wo 3, 18.1. |  |  |  |  |
| Wo 4, 25.1. |  |  |  |  |
| Wo 5, 1.2. |  |  |  |  |
| Wo 6, 8.2. |  |  |  |  |
| Wo 7, 15.2. |  |  |  |  |
| Wo 8, 22.2. |  |  |  |  |
| Wo 9, 29.2. |  |  |  |  |
| Wo 10, 7.3. |  |  |  |  |
| Wo 11, 14.3. |  |  |  |  |
| Wo 12, 21.3. |  |  |  |  |

**Fitness – 20 Minuten zu Hause**

5 Minuten Seilspringen – verschiedene Formen

Beidbeinig – abwechsungsweise 1x linker Fuss / 1x rechter Fuss – einbeinig nur mit dem linken Fuss oder nur mit dem rechten Fuss – Laufsprünge – Side-Steps – seitwärts über eine Linie – rückwärts – 2 vorwärts / 2 rückwärts – Doppelsprünge – übersetzen seitwärts – Skipping – 1x linker Fuss / 2x rechter Fuss – mit vorwärts bewegen – mit rückwärts bewegen – 4x schnell und dann 2x langsam – 1x schnell und dann 3x langsam – mit 1, 2, 3 oder 4 Zwischensprüngen.

5 Minuten Gymnastik

Langsame kreisende Übungen: Kopf – Schultern – Arme vorwärts, rückwärts, gegengleich – Handgelenke – Becken / Hüfte – Oberschenkel – Knie – Fussgelenke – Auf einem Bein stehen, auch mit geschlossenen Augen.

10 Minuten Kräftigungsübungen – 8 Übungen à 12 mal

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

Pro Fitnesstraining kannst du ein Feld ausmalen.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Wo 47, 16.11. |  |  |  |  |
| Wo 48, 23.11. |  |  |  |  |
| Wo 49, 30.11. |  |  |  |  |
| Wo 50, 7.12. |  |  |  |  |
| Wo 51, 14.11. |  |  |  |  |
| Wo 52, 21.11. |  |  |  |  |
| Wo 53, 28.11. |  |  |  |  |
| Wo 1, 4.1. |  |  |  |  |
| Wo 2, 11.1. |  |  |  |  |
| Wo 3, 18.1. |  |  |  |  |
| Wo 4, 25.1. |  |  |  |  |
| Wo 5, 1.2. |  |  |  |  |
| Wo 6, 8.2. |  |  |  |  |
| Wo 7, 15.2. |  |  |  |  |
| Wo 8, 22.2. |  |  |  |  |
| Wo 9, 29.2. |  |  |  |  |
| Wo 10, 7.3. |  |  |  |  |
| Wo 11, 14.3. |  |  |  |  |
| Wo 12, 21.3. |  |  |  |  |

