

Sport-Challenge

Hier kannst du über dich hinaus wachsen! ✨

Erledige die Aufgaben in den Kästchen. Male das Kästchen aus, wenn du die Aufgabe erledigt hast. Manchmal musst du auch eine Zahl eintragen.

Bist du bereit? - Gib alles! 💪

<p>Mache ein Youtube-Workout. (Gebe z.B. „Workout Beginner“ bei Youtube ein.)</p> 	<p>Springe 5 Minuten lang Seil. Wenn du kein Seil hast, stellst du dir einfach eins vor.</p>	<p>Gehe für 30 Minuten an der frischen Luft spazieren.</p> 	<p>Wie viele Liegestütze schaffst du? Du kannst sie auch auf den Knien machen. Ich habe _____</p> <p>Liegestütze geschafft!</p>
<p>Mache folgende Übungen jeweils 12 Mal:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hampelmann -Seilspringen -Liegestütze (auf Knien) -Kniebeuge -Wandsitzen -Plank/ Unterarmstütz 	<p>Wie viele Kniebeugen kannst du hintereinander machen?</p> <p>Ich habe _____ Kniebeugen geschafft!</p> 	<p>Lerne einen neuen Tanzschritt oder einen Tanz (z.B. einen Tik-Tok Tanz)</p> 	<p>Mache mit einem Familienmitglied oder deiner Kontaktperson zusammen Sport.</p> 
<p>Mache 10 Hampelmänner bevor du mit deinen Hausaufgaben beginnst und nachdem du mit deinen Hausaufgaben fertig bist.</p> 	<p>Ich habe mich vor dem Workout aufgewärmt oder gedehnt.</p>	<p>Gehe für 20 min. an der frischen Luft spazieren oder joggen oder Fahrrad fahren.</p> 	<p> Mach ein Youtube-Workout. (Gebe z.B. „Workout Ganzkörper“ bei Youtube ein.)</p>
<p>Wie viele Hampelmänner schaffst du in 2 Minuten? Ich schaffe _____</p> <p>Hampelmänner</p>	<p>Mache folgende Übungen jeweils 12 Mal:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Kniebeuge -Liegestütze (auf den Knien) -Sit-up -Hampelmann -Ausfallschritte 	<p>Trainiere deinen Bauch! (Gib z.B. auf Youtube „Bauch-Workout“ ein)</p>	<p>Stoppe die Zeit: Wie lange kannst du an der Wand sitzen? _____</p> <p>Minuten</p> <p>_____</p> <p>Sekunden</p> 