

Hallo liebe Kinder,

leider können wir uns momentan nicht gemeinsam fit halten. Damit du nicht komplett einrostest darfst du gerne an der „Würfel + Kraft + Ausdauer“ Challenge teilnehmen. Auch deine Eltern oder Geschwister sind herzlich eingeladen.

Du benötigst:

1 Würfel

Sportschuhe / bequeme Kleidung

15 Duplo/Lego oder Bauklötze

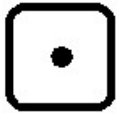
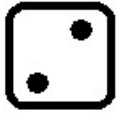
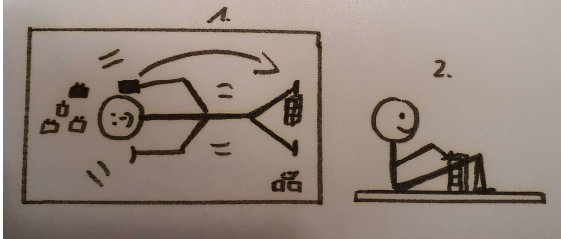


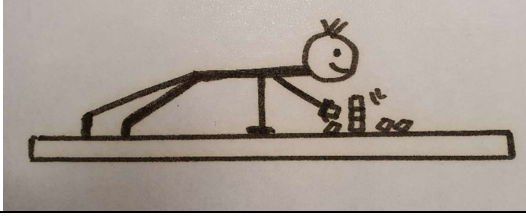


Kreide => falls du eine kurze Strecke (ca. 20 große Schritte) draußen markierst

So geht's:

1. Nehme die Uhrzeit
2. Würfel 10 Mal und erledige die Augenzahl
3. Stopp die Uhrzeit
4. Wie lange hast du für die 10 Aufgaben gebraucht???

Wenn du nicht mehr kannst höre bitte auf!!!

Glaube mir, du wirst von Tag zu Tag fitter. Hast du Fragen oder möchtest mir deine Zeit schreiben? Dann bitte an Anja.Strohfrau@gmail.com :-)

Augenzahl	Aufgabe
	Mache 10 Hampelmänner
	Turmbau 2 (Bauch Situp) Rückenlage und Beine gegrätscht. Mit den Händen von hinten einen Duplostein nehmen, Oberkörper aufrichten und zwischen den Beinen einen Turm mit 15 Steinen bauen. 
	10 X auf dem rechten Bein hüpfen
	Turmbau 1 (Liegestütz) Ausgangsposition Liegestütz. Einen Arm hochheben, einen Duplostein nehmen und den Turm mit 10 Steinen bauen. 
	10 X auf dem linken Bein hüpfen
	1 Minute laufen wo es für dich am besten geht (um das Haus, um den Wohnungstisch oder eine markierte Strecke auf dem Hof/Straße)

Viel Spaß wünscht dir Anja !!!