

Challenge - Leichtathletik

Name:	
Alter:	

		Erledigt?!
Nr 1	Liegestütz - wieviele schaffe ich?	
Nr 2	Halte ich 1 Minute den Hampelmann durch?	
Nr 3	Wie lange kann ich meine Arme zur Seite strecken?	
und eventuell kleine Kreise machen.	
Nr 4	Wie viele Sprünge brauche ich für 5m??	
Nr 5	Wieviele Sit-ups schaffe ich am Stück?	
Nr 6	Kann ich 1 Minute Radfahren auf dem Rücken?	
Nr 7	Wie lange halte ich einen Plank? (Unterarmstütz)	
Nr 8	Ausdauer - schaffst du es 20min am Stück zu joggen? Mindestens 5min.	
Nr 9	Wie lange kann ich auf einem Bein stehen?	
Nr 10	Wie lange halte ich den Wandsitz durch?	
Nr 11	Kann ich 1 Minute lang schöne Strecksprünge machen?	
Nr 12	Wurfspiel: Drucke die Zielscheibe aus und versuche sie aus einer Distanz von 5, 10 und 15m zu treffen (z.B. Tennisball, Socken, Zeitungsrulle)	
Nr 13	Schaffe ich 1 Minute Kniebeugelauf? (Knie nach vorne oben ziehen)	
Nr 14	Wie viele Trizeps Dip schaffe ich?	

Du hast es geschafft?

Schick uns ein Bild in die Gruppe als Ansporn.