

Übung 1: Hampelmann - 3 Wiederholungen je 25 mal. 1Punkt

Übung 2: Kniebeugen - 3 Wiederholungen je 25 mal 1Punkt

Übung 3: auf einem Bein hüpfen - 15mal mit dem linken Bein, 15mal auf dem rechten Bein, 15mal mit beiden Beinen je 3 Wiederholungen 1Punkt

Übung 4: 500m - 1000m Joggen oder 8-10min Im oder ums Haus/ Wohnung Joggen. 4Punkte

Übung 5: 10-15min Sport mit Mama/ Papa 3Punkte

Übung 6: Seilspringen 2 Wiederholungen je 3min. 2Punkte

Übung 7: Liegestützen je 10 mit 2 Wiederholungen 1Punkt

Übung 8: auf den Boden sitzen und Kissen oder Ball zwischen die Beine klemmen. Beine strecken, dann anheben und wieder senken - 10 Wiederholungen. Kurze Pause dann wiederholen. 1Punkt

Übung 9: 2 Wasserflaschen oder Ähnliches in die Hände nehmen, Hände nach vorne ausstrecken und Wasserflaschen 20mal nach oben und unten führen. Kurze Pause und dann wiederholen. (Ihr könnt die Wasserflaschen auch seitlich ausstrecken und nach oben und unten führen) 1Punkt

Übung 10: Würfel Workout - die daneben stehende Zahl ist die Anzahl der Wiederholungen Bitte 2 mal würfeln 1Punkt

WÜRFEL-WORKOUT

