



Fitness-Challenge

Je nachdem welches Level du geschafft hast, darfst du 1,2 oder 3 Sterne ausmalen.

Übung	Level 1	Level 2	Level 3	
Hampelmann Sockenknäuel über dem Kopf von der rechten in die linke Hand übergeben	10 Wechsel ohne Pause	15 Wechsel ohne Pause	20 Wechsel ohne Pause	☆☆☆
Flamingo Stoppe die Zeit wie lange du auf einem Bein stehen kannst	5 Sekunden	10 Sekunden	20 Sekunden	☆☆☆
Wandsitz Wie lange hältst du durch?	20 Sekunden	30 Sekunden	40 Sekunden	☆☆☆
Zielwurf Treffe mit einem Sockenknäuel aus min. 4 m Abstand in einen Papierkorb; du hast 5 Versuche, um 3x zu treffen	Mit der guten Hand aus dem Stand	Mit der guten Hand aus dem Sitz	Mit der schlechten Hand aus dem Stand	☆☆☆
„Burpees“ Hinsetzen hinter deinem Rücken in die Hände klatschen - wieder aufstehen Wie oft schaffst du es in 30 Sekunden?	1 - 10 Mal	11 - 20 Mal	mehr als 20 Mal	☆☆☆

Viel Spaß beim Sporteln zu Hause!

Jetzt kannst du nachschauen wie fit du bist:

5-7 Sterne	Gut gemacht, übe doch etwas und schau ob du dich verbesserst!
8-11 Sterne	Mach weiter so und bleibe fit!
12-15 Sterne	Super, du bist fit wie ein Turnschuh!

