

OUTDOOR CHALLENGE

FÜR KIDS

Übung	Beschreibung	Check
	<p>Springe über 10 verschiedene Gegenstände (Ast, Stein, Zaun, etc.)!</p>	<input data-bbox="1225 533 1350 651" type="checkbox"/>
	<p>Mache 3 Rollen vorwärts und 3 Rollen rückwärts auf einer Grünfläche!</p>	<input data-bbox="1225 797 1350 916" type="checkbox"/>
	<p>Mache 10 Liegestützen an einer öffentlichen Sitzbank!</p>	<input data-bbox="1225 976 1350 1095" type="checkbox"/>
	<p>Mache einen Wandsitz an einer Gebäudewand oder an einem Baum und zähle langsam bis 30!</p>	<input data-bbox="1225 1245 1350 1364" type="checkbox"/>
	<p>Suche dir Wurfgegenstände auf einer Wiese (Stock, Zapfen, etc.) und werfe diese soweit du kannst!</p>	<input data-bbox="1225 1458 1350 1576" type="checkbox"/>
	<p>Mache 10 Trizeps-Dips an einer anderen Sitzbank!</p>	<input data-bbox="1225 1615 1350 1733" type="checkbox"/>
	<p>Berühre so schnell du kannst 5 Straßenschilder oder Straßenlaternen mit deinem Ellenbogen!</p>	<input data-bbox="1225 1850 1350 1968" type="checkbox"/>

OUTDOOR CHALLENGE

FÜR KIDS

Wie kann die Outdoorchallenge genutzt werden?

1

Als Wochenaufgabe

Erledige im Lauf der Woche die verschiedenen Aufgaben und hake ab.

2

Beim Spaziergang mit deinen Eltern

Mache die Übungen während des Spaziergangs mit deinen Eltern. Deine Eltern können beispielsweise die Übungen abhaken.

3

Als Joggingrunde mit Extraaufgaben

Gehe mit deinen Eltern joggen und erledige dabei die Aufgaben