

2 Wochen Challenge - Bambini

Name:	
Alter:	

		Erledigt
Nr 1	Baue dir einen Slalom Parcour und führe diesen 10x aus	
Nr 2	1 Minute Hampelmann	
Nr 3	Rolle den Ball auf dem Boden mit einer 8 um die Beine (2 min)	
Nr 4	Min 1 Minute den Ball um den Körper herum rollen. Schaffst du es ohne ihn fallen zu lassen?	
Nr 5	Deine Eltern werfen dir 20x den Ball zu - wieviele triffst du mit dem Kopf?	
Nr 6	Min 1 Minute Radfahren auf dem Rücken	
Nr 7	Ausdauer - schaffst du es 10 min am Stück zu joggen? Mindestens 3 min.	
Nr 8	Lege dich auf den Rücken, nehme den Ball in deine ausgestrecketen Hände. Jetzt mach ein Klappmesser und nehm den Ball zwischen deine Füße. 20x	
Nr 9	Such dir eine 3-4m Strecke aus. Führe den Ball 8x mit der Innenseite von A nach B. Der Ball darf nicht weiter als 2 m vom Fuß wegrollen.	
Nr 10	Min 1 Minute Strecksprung	
Nr 11	Wie oft schaffst du es in 1 Minute den Ball hochzuwerfen und aufzufangen? Wenn er runterfällt Neustart!	
Nr 12	Min 45 Sekunden Froschhüpfen	
Nr 13	Versuche den Ball über ein Hütchen zu lupfen. Wie oft schaffst du es 1 Minute?	
Nr 14	Stelle eine Tonne, Wanne ca 2m von dir entfernt auf - schaffst du den Ball hinein zu treffen?	

Wenn du alles geschafft hast schicke gerne ein Foto von dir mit Ball in die Gruppe!