

Challenge - F-Jugend

Name:		
Alter:		
		Erleidgt?!
Nr 1	Baue dir einen Slalom Parcour und führe diesen 10x aus	
Nr 2	1 Minute Hampelmann am Stück	
Nr 3	Wie oft schaffst du den Ball zu jonglieren? (Mit aufhüpfen Boden)	
Nr 4	Mindestens 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 20min am Stück zu joggen? Mindestens 5min.	
Nr 8	Lege dich auf den Rücken, nehme den Ball in deine ausgetrecketen 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 5x mit dem Innenrist und	
	5x mit dem Aussenrist von A nach B	
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 1 Minute Kniehebelauf	
Nr 13	Wie oft schaffst du es 1 Minute den Bal über ein kleines Hütchen zu lupfen?	
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 mit Ball von dir in die Gruppe!