

2 Wochen Challenge - Turnen M1 und M2

Name:	
Alter:	

		Ergebnis bzw abhaken
Nr 1	Liegestütz - wieviele schaffe ich?	
Nr 2	Halte ich 3 Minute den Hampelmann durch?	
Nr 3	Wie lange kann ich die Arme links und rechts zur Seite strecken und dabei jeweils eine Flasche Wasser (1 liter) halten?	
Nr 4	Wie viele Sprünge brauche ich für 5m??	
Nr 5	Wieviele Sit-ups schaffe ich am Stück?	
Nr 6	Wie lange kann ich im Handstand stehen?	
Nr 7	Wie lange halte ich einen Plank? (Unterarmstütz)	
Nr 8	Ausdauer - schaffst du es 20min am Stück zu joggen? Mindestens 5min.	
Nr 9	Wie lange kann ich auf einem Bein stehen?	
Nr 10	Wie lange halte ich den Wandsitz durch?	
Nr 11	Wieviele Seilsprünge schaffe ich am Stück?	
	Für geübte auch gerne ein Kreuzdurschlag	
Nr 12	Wie lange schaffe ich es mich in der Waage zu halten?	
Nr 13	Schaffe ich es mit gestreckten Beinen mit den Handflächen den Boden zu berühren?	
Nr 14	Wieviele Purzelbäume schaffe ich hintereinander? :)	
Nr 15	Schaffe ich eine Brücke?	

Du hast es geschafft? Schick uns ein Bild in die Gruppe als Ansporn.
Wenn du deinen ausgefüllten Zettel abgibt bekommst du ein kleines Präsent!