

Liebe Kinder,

Hier die neue Herausforderung für diese Woche: (am besten machen Mama und Papa mit!)

Jede Aufgabe auf den folgenden Bildern müsst ihr für X Sekunden durchführen, (am besten nehmt ihr eine Stoppuhr zur Hilfe). Dann macht ihr 5 Sekunden Pause und dann die nächste Aufgabe für X Sekunden und so weiter....

1. Schuljahr X = 10 Sekunden
2. Schuljahr X = 20 Sekunden
3. Schuljahr X = 30 Sekunden
4. Schuljahr X = 40 Sekunden

Habt ihr einen Durchlauf geschafft, also alle abgebildeten Übungen für X Sekunden gemacht, dürft ihr einen Teil des Ausmalbildes anmalen. (z.B. die Hose)

Ihr dürft selber entscheiden, ob ihr jeden Tag einen Durchlauf macht oder an einem Tag mehrere macht. Ziel ist es nur, nächsten Montag das Ausmalbild komplett fertig zu haben.

Ich wünsche euch viel Spaß und Erfolg

Lieben Gruß

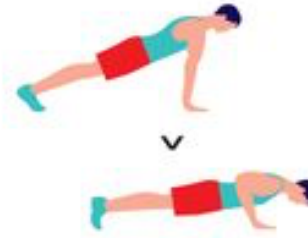
Herr Rey



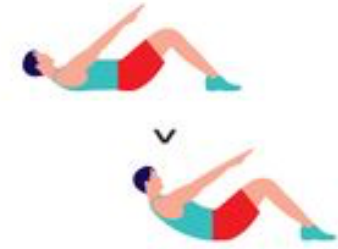
Hampelmann



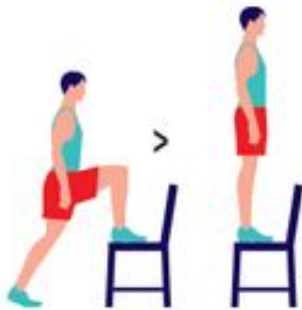
Wandsitz



Liegestütz



Sit-ups



Step -up (Beine abwechseln)



Kniebeugen



Trizeps- Dips



Brett



auf der Stelle laufen + Knie hoch ziehen



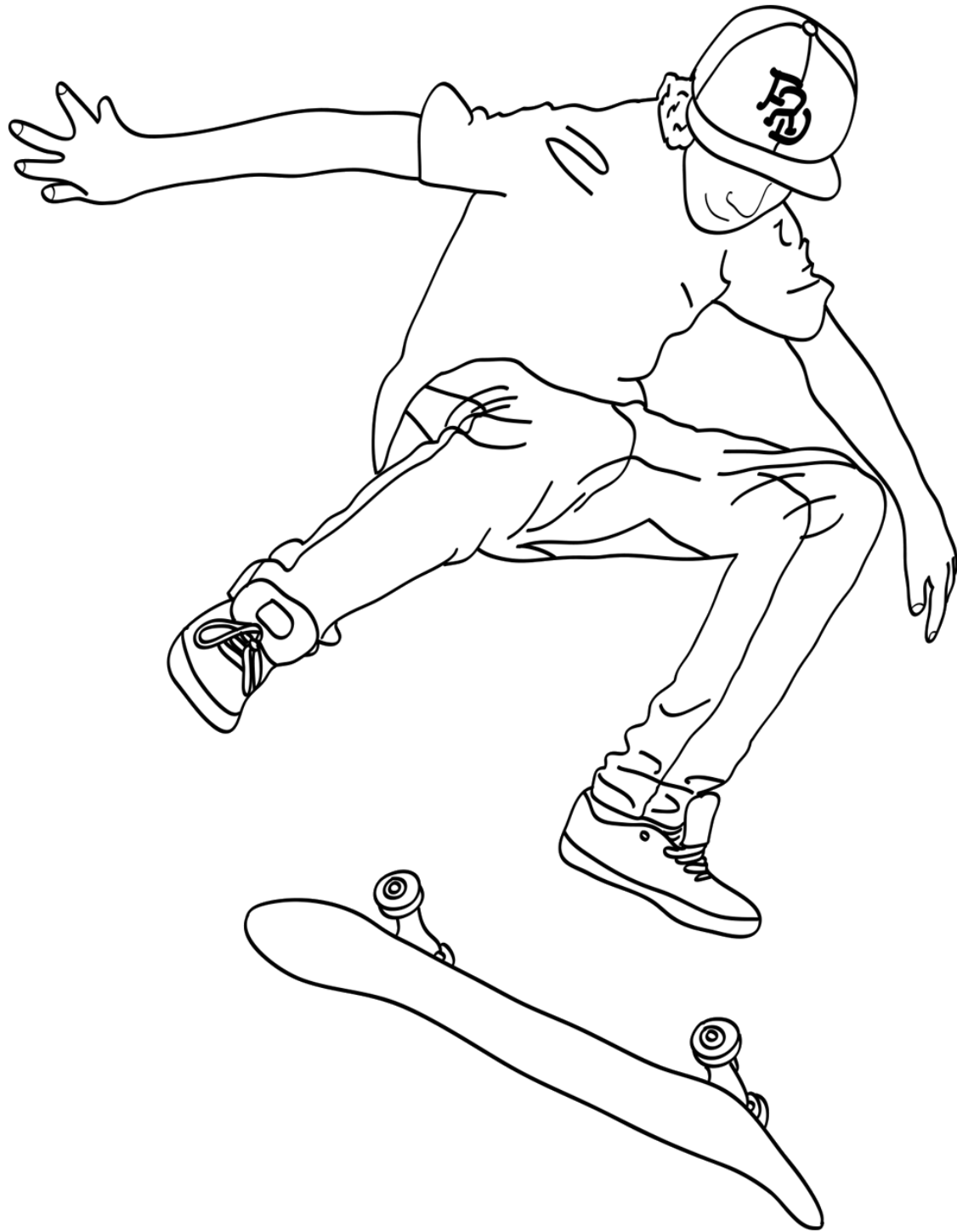
Ausfallschritt (Beine abwechseln)



Seitliche Liegestütz (arme abwechselnd)



Seitliches Brett (beide Seiten)



Hose:	1x Durchlauf
T-Shirt:	2x Durchlauf
Kappe:	3x Durchlauf
Schuhe:	4x Durchlauf
Board:	5x Durchlauf
Haut:	6x Durchlauf
Haare:	7x Durchlauf