

Sport-Challenge der EKS 2021



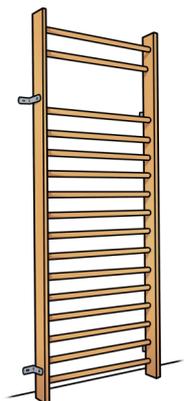
Wir möchten eine Sport-Challenge veranstalten. Damit du dich zu Hause und in der Schule ein bisschen bewegst und nicht nur lernst, möchten wir dich zum Sport machen motivieren.

Aufgabe:

Du bekommst jeden Tag eine Übung. Für jede Übung, die du machst erhältst du Punkte. Freitags bis 10Uhr muss deine Rückmeldung per Mail ankommen, damit du teilnimmst.

Voraussetzung:

Deine Eltern oder Erzieher*innen unterschreiben auf deiner Teilnahmekarte und bestätigen, dass du die Übungen auch wirklich gemacht hast.





Mache 5 mal 10 Hampelmänner.

Achte auf gestreckte Arme und Beine. Schließe Arme und Beine vollständig beim Sprung in die Mitte zurück.

5 Punkte

Unterschrift

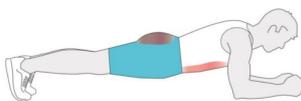


Mache 3 mal 10 Kniebeugen.

Verschränke deine Hände hinter dem Kopf oder strecke die Arme gerade nach vorne aus. Gehe dann in die Hocke. Versuche die Füße auf dem Boden zu lassen.

3 Punkte

Unterschrift



Mache 3 mal 30 Sekunden Unterarmstütz.

Gehe in die Liegestützposition. Lege dabei die Unterarme auf dem Boden ab. Mache die Hände zu Fäusten. Spanne deinen Bauch und deinen Popo dabei an. Halte diese Position für jeweils 30 Sekunden.

6 Punkte

Unterschrift



Mache 3 mal 10 Übungen für deinen Bauch.

Lege dich auf den Rücken. Nimm einen Ball zwischen deine ausgestreckten Beine. Strecke deine Beine gerade in Richtung Himmel. Lasse sie langsam in Richtung Boden sinken. Je langsamer du die Übung machst umso effektiver ist sie.

6 Punkte

Unterschrift



Mache 3 mal 15 Froschsprünge.

Gehe in die Hocke wie ein Frosch. Hüpfе schnell nach oben und komme ins Stehen. Wiederhole dies 15 mal. Mache davon 3 Durchgänge.

6 Punkte

Unterschrift