

## Wochenaufgabe Jahrgangstufe 1-2

Du bekommst eine Liste mit sieben kleinen Bewegungsaufgaben. Lies dir die Aufgaben gut durch (deine Eltern können dir ja dabei helfen). Am besten machst du die Aufgaben draußen, einige Übungen gehen aber auch bei dir Zuhause.

# OUTDOORCHALLENGE

FÜR KIDS

ÜBUNG	BESCHREIBUNG	CHECK
	Springe über 5 verschiedene Gegenstände (Ast, Stein, Zaun, etc.)!	<input type="checkbox"/>
	Suche eine Wasserstelle (Fluss, Pfütze, Teich, Springbrunnen etc.) und berühre mit deinem kleinen Finger das Wasser!	<input type="checkbox"/>
	Mache 3 Vorwärtsrollen oder 3 Radschläge auf einer Grünfläche!	<input type="checkbox"/>
	Mache 10 Liegestütze an einer öffentlichen Sitzbank!	<input type="checkbox"/>
	Mache einen Wandsitz an einer Gebäudewand oder an einem Baum und zähle dabei langsam bis 30!	<input type="checkbox"/>
	Berühre 5 Straßenschilder oder Straßenlaternen mit deinem Ellenbogen!	<input type="checkbox"/>
	Mache 10 Trizeps-Dips an einer anderen Sitzbank!	<input type="checkbox"/>