























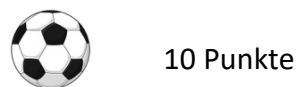


Mache eine Radtour. 	Putze deine Zähne im Einbeinstand. 	Spiele Tischtennis. 	Lerne Jonglieren. 	Spiele Fußballgolf. 	Mache eine Sportstunde von Alba-Berlin. 
Mache eine 15-minütige Entspannungseinheit 	Mache eine Sporteinheit zum Buchstabenworkout. 	Gestalte einen Tanz. 	Notiere 3 Bewegungsspiele für den Klassenraum. 	Übe den Handstand (mit Hilfestellung). 	Übe das Werfen. 
Iss saisonales Gemüse. 	Übe Seilspringen. 	Übe den Standweitsprung. 	Laufe 8 Minuten ohne Unterbrechung. 	Entwickle eine Kür zum Seilspringen. 	Mache eine Yogaeinheit und lasse dir dabei dir Geschichte vorlesen. 
Fahre Roller oder Inliner. 	Übe eine Vorwärtsrolle (mit Hilfestellung). 	Übe eine Rückwärtsrolle (mit Hilfestellung). 	Mache Yogaübungen. 	Mache ein Mini-Workout. 	Iss saisonales Obst. 



Liebe Kinder,

leider dürfen wir in nächster Zeit keinen Sportunterricht durchführen. Auch in den Sportvereinen darf derzeit kein Sport gemacht werden. Deshalb haben wir uns für euch eine Challenge überlegt, damit ihr in eurem Alltag trotzdem etwas Sporttreiben könnt.

Ihr könnt frei auswählen, welche Aufgaben ihr macht. Für jede Aufgabe gibt es Punkte. In dem Trainingstagebuch tragt ihr ein, wann ihr welche Aufgabe gemacht habt und die Punkteanzahl dafür.

Viel Spaß 😊