

Liebe Kinder,

heute gibt es für dich eine Sportchallenge, mache deine eigene Sportstunde!
Buchstabiere deinen Namen und turne ihn.
Schaffst du deinen Vor- und Nachnamen?

- A Anfersen (5 Mal)
- B Bergsteiger (zähle bis 20)
- C Hüpfе auf dem rechten Bein vom Wohnzimmer in die Küche.
- D Hüpfе auf dem linken Bein von der Küche in das Wohnzimmer.
- E Mache 5 Riesenschritte nach vorne.
- F Flamingo (jede Seite so lange du es schaffst)
- G Balanciere auf einer Linie 10 Schritte vorwärts.
- H Hampelmann (so viele wie alt du bist)
- I Balanciere auf einer Linie 10 Schritte rückwärts
- J Lege dich auf den Rücken und bewege deine Beine 10 Mal wie auf dem Fahrrad
- K Kniebeugen (10 Stück)
- L Liegestütze (so viele wie du schaffst)
- M Hüpfе mit beiden Beinen so hoch wie du kannst (5 Mal).
- N Mache 2 Purzelbäume vorwärts
- O Mache 2 Purzelbäume rückwärts
- P Plank (zähle dabei von A bis Z)
- Q Stelle ich auf das rechte Bein und schließe deine Augen.
- R Rumpfbeugen (so viele wie du schaffst).
- S Strecksprünge (so viele so alt du bist)
- T Trizeps-Dips (so viele wie du schaffst)
- U Stelle dich auf das linke Bein, schließe deine Augen und schau wie lange du es schaffst.
- V Stelle dich auf deine Zehenspitzen und zähle bis 10
- W Wandsitz (so lange wie du es schaffst)
- X Drehe dich 5 Mal im Kreis
- Y Lege einen Bleistift auf den Boden und versuche ihn mit den Zehen aufzuheben.
- Z Lege dich auf deinen Bauch und hebe Arme und Beine in die Luft.

Wenn dein Name sehr kurz ist, mache die Übung doppelt oder turne noch den Namen von deinem Lieblingstier.