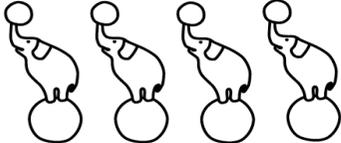
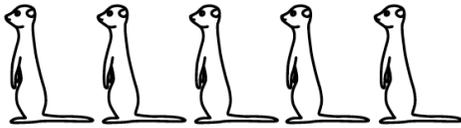


Homeschooling Sport-Challenge

	Aufgabe	Material	Ziel	Geschafft?
Tag 1	Kloppapier-Challenge	<ul style="list-style-type: none"> - mind. 6 Rollen Toilettenpapier - Korb / Wäschekorb - weicher Untergrund (z.B. Gymnastikmatte) 	→ Befördere bei den 5 Aufgabenstellungen (siehe Video) mindestens die Hälfte deiner Rollen in den Korb	
Tag 2	Twist-Challenge	<ul style="list-style-type: none"> - 1 Buch - 1 Rolle Toilettenpapier 	→ rechte Hand mit Buch → linke Hand mit Buch → re Hand mit Buch und Rolle → li Hand mit Buch und Rolle	
Tag 3	Zirkus-Challenge	<ul style="list-style-type: none"> - Ein stabähnlicher Gegenstand (z.B. Besenstiel, Schläger...) - Stoppuhr 	→ re Hand mind. 10 Sekunden → li Hand mind. 10 Sekunden → re Fuß mind. 5 Sekunden → li Fuß mind. 5 Sekunden	
Tag 4	T-Shirt-Challenge	<ul style="list-style-type: none"> - T-Shirt oder Pullover - Stuhl - weicher Untergrund 	→ im Knieliegestütz → im Liegestütz → im Wandhandstand oder einer anderen Position	
Tag 5	Socken-Challenge	<ul style="list-style-type: none"> - Socken - Stuhl - weicher Untergrund 	→ im Sitz (Hände und Füße berühren nicht den Boden) → in der Kerze → Liegestütz/Wandhandstand oder andere Position	
Bonus	Stand-Up-Challenge	<ul style="list-style-type: none"> - weicher Untergrund 	→ Aufstehen aus verschiedenen Positionen ohne sich mit den Händen abzustützen (siehe Video)	

Hinweis: Zu jeder Aufgabe findet ihr ein kurzes Video im Portal...