SpoSpiTo! Challenge

Liebe Eltern, seid bereit,
für Bewegung, Heiterkeit.
Jetzt geht's los, seid alle fit,
kommt und macht begeistert mit.

Das Knie zum Ellenbogen ran,
zeigt, was jeder schaffen kann.
Lauft am Platz nun eins, zwei, drei,
mit viel Freude seid dabei.

Die Kniebeuge jetzt tief hinab,
hoch geht's wieder, zack, zack, zack.
Zum Schluss noch der Hampelmann,
weil ihn wirklich jeder kann.

Klatscht euch ab und freut euch sehr,
Sport macht allen Lust auf mehr!

Wenn ihr 10 Bewegungseinheiten gemacht habt, dann dürft ihr ein Feld durchstreichen.

10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120	130	140	150	160	170	180	190	200
210	220	230	240	250	260	270	280	290	300	310	320	330	340	350	360	370	380	390	400
410	420	430	440	450	460	470	480	490	500	510	520	530	540	550	560	570	580	590	600
610	620	630	640	650	660	670	680	690	700	710	720	730	740	750	760	770	780	790	800
810	820	830	840	850	860	870	880	890	900	910	920	930	940	950	960	970	980	990	1000
1010	1020	1030	1040	1050	1060	1070	1080	1090	1100	1110	1120	1130	1140	1150	1160	1170	1180	1190	1200
1210	1220	1230	1240	1250	1260	1270	1280	1290	1300	1310	1320	1330	1340	1350	1360	1370	1380	1390	1400
1410	1420	1430	1440	1450	1460	1470	1480	1490	1500	1510	1520	1530	1540	1550	1560	1570	1580	1590	1600
1610	1620	1630	1640	1650	1660	1670	1680	1690	1700	1710	1720	1730	1740	1750	1760	1770	1780	1790	1800
1810	1820	1830	1840	1850	1860	1870	1880	1890	1900	1910	1920	1930	1940	1950	1960	1970	1980	1990	2000
2010	2020	2030	2040	2050	2060	2070	2080	2090	2100	2110	2120	2130	2140	2150	2160	2170	2180	2190	2200
2210	2220	2230	2240	2250	2260	2270	2280	2290	2300	2310	2320	2330	2340	2350	2360	2370	2380	2390	2400
2410	2420	2430	2440	2450	2460	2470	2480	2490	2500	2510	2520	2530	2540	2550	2560	2570	2580	2590	2600
2610	2620	2630	2640	2650	2660	2670	2680	2690	2700	2710	2720	2730	2740	2750	2760	2770	2780	2790	2800
2810	2820	2830	2840	2850	2860	2870	2880	2890	2900	2910	2920	2930	2940	2950	2960	2970	2980	2990	3000
3010	3020	3030	3040	3050	3060	3070	3080	3090	3100	3110	3120	3130	3140	3150	3160	3170	3180	3190	3200
3210	3220	3230	3240	3250	3260	3270	3280	3290	3300	3310	3320	3330	3340	3350	3360	3370	3380	3390	3400
3410	3420	3430	3440	3450	3460	3470	3480	3490	3500	3510	3520	3530	3540	3550	3560	3570	3580	3590	3600
3610	3620	3630	3640	3650	3660	3670	3680	3690	3700	3710	3720	3730	3740	3750	3760	3770	3780	3790	3800
3810	3820	3830	3840	3850	3860	3870	3880	3890	3900	3910	3920	3930	3940	3950	3960	3970	3980	3990	4000
4010	4020	4030	4040	4050	4060	4070	4080	4090	4100	4110	4120	4130	4140	4150	4160	4170	4180	4190	4200
4210	4220	4230	4240	4250	4260	4270	4280	4290	4300	4310	4320	4330	4340	4350	4360	4370	4380	4390	4400
4410	4420	4430	4440	4450	4460	4470	4480	4490	4500	4510	4520	4530	4540	4550	4560	4570	4580	4590	4600
4610	4620	4630	4640	4650	4660	4670	4680	4690	4700	4710	4720	4730	4740	4750	4760	4770	4780	4790	4800
4810	4820	4830	4840	4850	4860	4870	4880	4890	4900	4910	4920	4930	4940	4950	4960	4970	4980	4990	5000

Bewertung der Bewegungsübungen

Hampelmann: Ein Hampelmann entspricht einer Bewegungseinheit.

Kniebeuge: Eine Kniebeuge entspricht einer Bewegungseinheit.

Laufen auf der Stelle: 15 Sekunden auf der Stelle laufen entspricht 10 Bewegungseinheiten.

Ellenbogen zum Knie: Ein Durchlauf – rechter Ellenbogen zum linken Knie und linker Ellenbogen zum rechten Knie – entspricht einer Bewegungseinheit.

Anleitungen zu den Bewegungsübungen: