Wie viele Bewegungseinheiten schaffst du in 4 Wochen?

SpoSpiTo! Challenge

Gesamt

Name des Kindes

Wenn du 5 Bewegungseinheiten gemacht hast, darfst du ein Feld durchstreichen.

5	10	15	20	25	30	35	40	45	Gut gemacht!
Weiter so!	95	90	85	80	75	70	65	60	55
105	110	115	120	125	130	135	140	145	Klasse!
Bravo!	195	190	185	180	175	170	165	160	155
205	210	215	220	225	230	235	240	245	Super!
Perfekt!	295	290	285	280	275	270	265	260	255
305	310	315	320	325	330	335	340	345	Fabelhaft!
Prima!	395	390	385	380	375	370	365	360	355
405	410	415	420	425	430	435	440	445	Großartig!
Du bist richtig gut!	495	490	485	480	475	470	465	460	455

Weitere Erläuterungen auf der Rückseite

Wie viele Bewegungseinheiten schaffst du in 4 Wochen?

SpoSpiTo! Challenge

Es werden vier verschiedene Bewegungsübungen vorgegeben und du kannst frei wählen, welche Übungen du machen willst.

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

Stell dich aufrecht hin. Deine Arme sind seitlich am Körper angelegt. Hüpf in den Grätschstand und klatsch gleichzeitig deine Hände über dem Kopf zusammen. Mit einem erneuten Sprung kehrst du wieder zur Ausgangsposition zurück.

Stell dich etwa hüftbreit auf. Deine Füße sind ganz leicht nach außen gedreht. Beuge langsam deine Knie, bis deine Oberschenkel parallel zum Boden sind (dein Po schiebt sich dabei nach hinten). Bring deinen Körper kraftvoll zurück in die Ausgangsposition, indem du Druck auf die Fersen ausübst.

Laufe mit starkem Armeinsatz auf der Stelle.

Führe deinen linken Ellenbogen zum rechten Knie und anschließend deinen rechten Ellenbogen zum linken Knie.