



AUFGABE VOM 12.01.2021

„SPORT-KOPF-KNOBELN“

DIE RHÖNI-WOCHEN-CHALLENGE!



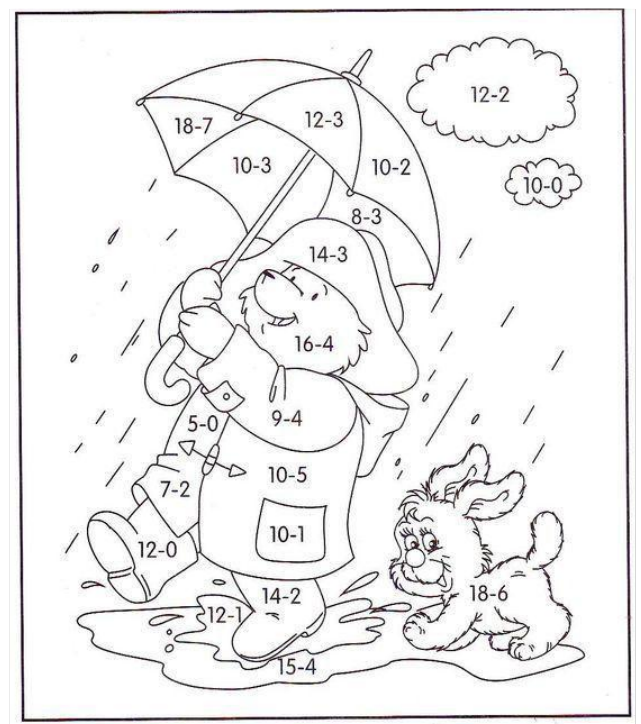
Und so geht's...
 ... schaue dir die Challenge-Aufgabe auf der rechten Seite an...

... ab und an gibt es auch ein Erklär-Video dazu... und mache die Aufgabe dann zu Hause, sobald du Zeit dazu hast.



Jeden Dienstag gibt's 'ne neue Wochenaufgabe für dich, um fit und sportlich zu bleiben!

Sieh dir auch die Erklär-Videos dazu an!



5=red	7=purple	9=yellow	11=blue
6=green	8=orange	10=grey	12=brown

1. Lass dir das diesen Flyer einfach ausdrucken, du benötigst das Ausmalbild oben.
2. „Rechne“ die einzelnen Farben und Übungen aus: 5 = Liegestütz, 6 = Barrenstütz, 7 = Planking rechts, 8 = Planking links, 9 = Sit ups, 10 = Wandsitzen, 11 = seitliche Sit ups, 12 = Strecksprünge
3. Male dann das Feld in der entsprechenden Farbe aus.
4. Mache ein Foto vom ausgemalten Bild und schicke es an rhoenrad@tus-bommern.de