

„LEITERLISPIEL“



Leiterlispiel

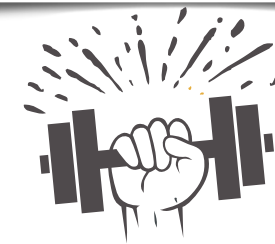
60 10 Hock-sprünge	61 30 sek. Auf einem Bein stehen	62 Freifeld	63 10 sek. Auf der Stelle Laufen	64 Freifeld	65 3 vorwärts-rollen	66 3 rückwärts-rollen	67 Einen Handstand machen	68 Tut mir leid du warst fast am Ziel	Ziel
58 Freifeld	57 10 Sit-ups	56 5 Liegestütz	55 10 sek. Brücke	54 20 Hampel-männer	53 10 Bergsteiger	52 Eine Übung deiner Wahl	51 10 Bergsteiger	50 8 Sit-ups	49 10 Streck-sprünge
40 30 sek. Unterarm Liegestütz	41 10 Hocksprünge	42 10 sek. Auf der Stelle laufen	43 10 Streck Sprünge	44 10 sek. Brücke	45 Freifeld	46 10 Bergsteiger	47 10 Hampelmänner	48 10 Knie-beugen	49 20 sek. Auf einem Bein stehen (beide Seiten)
39 10 Streck-sprünge	38 Freifeld	37 10 sek. Auf der stelle laufe	36 5 sek. Brücke	35 5 Liegestütz	34 10 Hampel-männer	33 10 Hocksprünge	32 Freifeld	31 10 Sit-ups	30 20 sek. Unterarm Liegestütz
20 15 Knie-beugen	21 10 hock-sprünge	22 20 Bergsteiger	23 10 Sit-ups	24 10 sek auf der Stelle Laufen	25 Freifeld	26 10 Bergsteiger	27 10 sek. Brücke	28 10 Hampel-männer	29 5 Liegestütz
19 10 Sit-ups	18 10 sek. Brücke	17 15 Hampel-männer	16 Freifeld	15 20 sek. Unterarm-Liegestütz	14 8 Streck-Sprünge	13 5 Liegestütz	12 10 Hocksprünge	11 10 Sit-ups	10 10 Bergsteiger
START	1 3 Liege-stütz	2 5 Sit-ups	3 5 Streck-sprünge	4 10 sek. Auf der stelle-laufen	5 Freifeld	6 10 Hampel-männer	7 30 sek. Unterarm-Liegestütz	8 5 sek. Brücke	9 10 Kniebeugen

DIE TURN-WOCHEN-CHALLENGE!

Und so geht's...

... schaue dir die Challenge-Aufgabe auf der rechten Seite an...

... drucke einfach die Vorlagen aus (oder lasse sie dir ausdrucken)... und mache die Aufgabe dann zu Hause, sobald du Zeit dazu hast.



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

Hab viel Spaß dabei!

1. Drucke das Spielbrett (pdf-Datei) aus.
2. Jeder Spieler bekommt eine Spielfigur. Es wird der Reihe nach gewürfelt und die Figur der Augenzahl entsprechend nach vorne bewegt.
3. Deine Spielfigur landet auf einem Feld. Führe die Aufgabe aus.
4. Die grünen Pfeile sind Abkürzungen, die roten werfen dich zurück.
5. Wer zuerst mit der genauen Augenzahl ins Ziel kommt gewinnt. - Viel Spaß beim Spielen.