

„TUS-TURN-DOMINO“



5 Hampelmänner	5 Sit-ups	Standwaage	Standwaage
5 Hampelmänner	3 Strecksprünge		
Standwaage	5 Hampelmänner	5 Sit-ups	5 Sit-ups
5 Hampelmänner	5 Hampelmänner	30 Sek. Planke	5 Hampelmänner
Standwaage	Ganze Drehung	Ganze Drehung	Ganze Drehung
Handstand (a. d. Wand)	Ganze Drehung	Handstand (a. d. Wand)	Handstand (a. d. Wand)
Standwaage	30 Sek. Planke	30 Sek. Planke	30 Sek. Planke
Standwaage	Handstand (a. d. Wand)	30 Sek. Planke	30 Sek. Planke
5 Hampelmänner	Handstand (a. d. Wand)	3 Strecksprünge	30 Sek. Planke
30 Sek. Planke	5 Sit-ups	Ganze Drehung	3 Strecksprünge

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 die pdf-Datei aus und schneide die einzelnen Kärtchen entlang der Linie aus.
2. Spiele alleine oder mit bis zu drei Spielern. Jeder bekommt 5 Kärtchen. Die restlichen Karten werden verdeckt als Stapel abgelegt. Das oberste Kärtchen vom Stapel wird offen hingelegt.
3. Der Spieler, der an der Reihe ist, darf eines seiner Kärtchen anlegen. Kann angelegt werden, muss die Übung absolviert werden. Dann ist der nächste Spieler dran.
4. Habt ihr kein passendes Kärtchen, zieht eins vom Nachziehstapel.
5. Gewonnen hat, wer zuerst keine Karten mehr hat.