



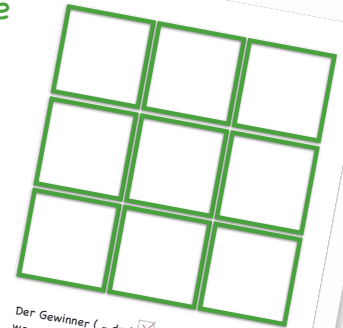
AUFGABE VOM 11.05.2021

„FITNESS - TIC TAC TOE“

Fitness - Tic Tac Toe

Nachdem du dein oder in einem der grünen Felder platziert hast, darfst du deinem Mitspieler irgendeine der unten stehenden Aufgaben stellen. Streiche die Aufgabe durch, sobald sie durchgeführt wurde.

- Mache 20 Hampelmänner
- Jogge 30 Sekunden auf der Stelle
- Versuche 10 Liegestütze
- Hüpf 30 Sekunden auf dem linken Bein
- Mache 20 Kniebeugen
- Gehe mit 10 tiefen Ausfallschritten umher
- Mache 10 Crunches / Situps
- Hüpf 30 Sekunden auf dem rechten Bein
- Mache eine Planke für 30 Sekunden



Der Gewinner (- drei oder in einer waagerechten, senkrechten oder diagonalen Reihe -) darf dem Verlierer zwei zusätzliche stehende Bewegungsübungen stellen :-)

(Natürlich darf der Gewinner diese auch gerne mitmachen :-))

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 Vorlage zum Fitness - Tic Tac Toe (pdf-Datei) aus.
2. Du benötigst einen Stift und einen Mitspieler.
3. Einer von euch ist „Kreuz“, der andere ist „Kreis“. Zeichnet abwechselnd euer Symbol in jeweils eines der Kästchen.
4. Euer Tic Tac Toe wird mit einigen Fitnessübungen kombiniert. Wie genau, das steht in der pdf-Datei.
5. Derjenige, der zuerst drei seiner Symbole in einer waagerechte, senkrechten oder diagonalen Reihe hat, hat gewonnen. - Viel Spaß!