

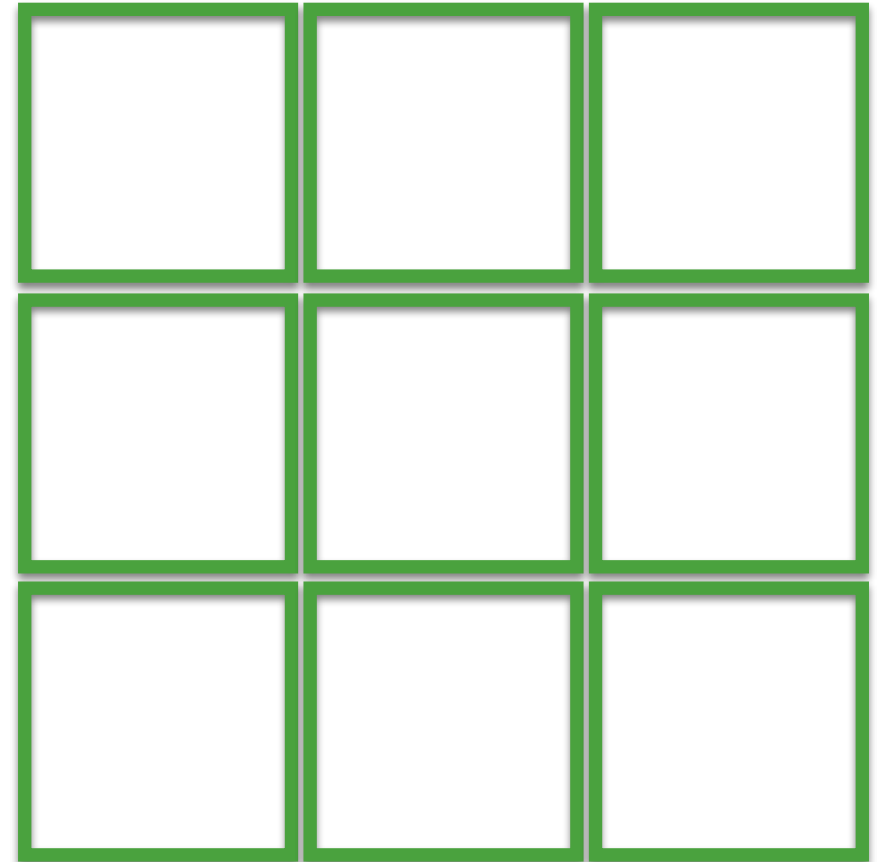




Fitness – Tic Tac Toe

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
- Hüpfе 30 Sekunden auf dem linken Bein
- Mache 20 Kniebeugen
- Gehe mit 10 tiefen Ausfallschritten umher
- Mache 10 Crunches / Situps
- Hüpfе 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 der links stehenden Bewegungsaufgaben stellen ;-)

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