

So faltest du ein Himmel- und Hölle-Spiel!

Turn-Wochen-Challenge vom 02.02.2021

Ein quadratisches
Blatt Papier...



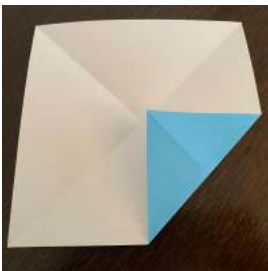
... falte eine
Diagonale...



... und die andere
Diagonale...



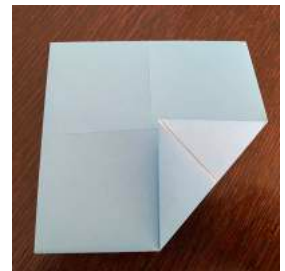
... falte die Ecke
in
die Mitte...



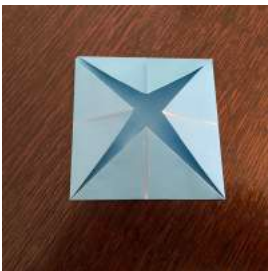
... die anderen
Ecken auch...



... drehe das Blatt
um...



... falte alle vier
Ecken zur Mitte...



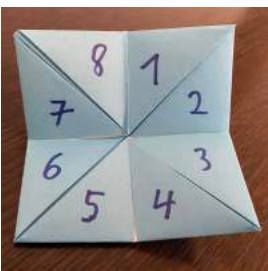
... falte von unten
nach oben...



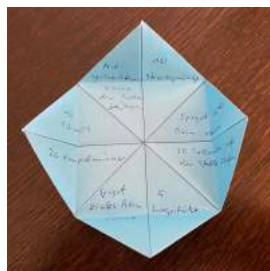
... die Laschen
nach außen...



Beschrifte die
Dreiecke von 1-8..



... und die
Dreiecke innen...



... und das sind die Übungen unter den Zahlen!

- | | | |
|--------------|----|--|
| Unter der... | 1: | Mache 10 Strecksprünge! |
| ... der | 2: | Probiere einen Spagat - rechtes Bein vorne! |
| | 3: | Laufe 30 Sekunden ganz schnell auf der Stelle! |
| | 4: | Mache 5 Liegestütze! |
| | 5: | Probiere einen Spagat - linkes Bein vorne! |
| | 6: | Mache 20 Hampelmänner! |
| | 7: | Mache 10 Situps (auf den Rücken legen und den Oberkörper aufrollen)! |
| | 8: | Versuche mit gestreckten Knien die Hände auf den Boden zu bringen! |