

# SPORT

Liebe Schülerinnen und Schüler der Klassen 3 und 4!

Ihr erhaltet von uns einen **OUTDOOR FITNESSPLAN**. Hebt ihn bitte gut auf!

\* Jeden Tag sollt ihr ca. 15 Minuten lang nach draußen an die frische Luft gehen und versuchen, innerhalb einer Woche alle Übungen, die auf dem Plan vermerkt sind, durchzuführen.

\* Wenn ihr eine Übung nicht kennt, dürft ihr sie auslassen.

\* Wenn euch etwas dabei weh tut, unterbrecht die Übung bitte sofort!

\* Wenn eure Strecke draußen geeignet ist und ihr alles locker schafft, dürft ihr auch versuchen, alle Übungen auf einmal zu machen!

Viel Spaß!

Liebe Grüße!

# OUTDOORCHALLENGE

FÜR KIDS

ÜBUNG	BESCHREIBUNG	CHECK
	Springe über 5 verschiedene Gegenstände (Ast, Stein, Zaun, etc.)!	<input type="checkbox"/>
	Suche eine Wasserstelle (Fluss, Pfütze, Teich, Springbrunnen etc.) und berühre mit deinem kleinen Finger das Wasser!	<input type="checkbox"/>
	Mache 3 Vorwärtsrollen oder 3 Radschläge auf einer Grünfläche!	<input type="checkbox"/>
	Mache 10 Liegestütze an einer öffentlichen Sitzbank!	<input type="checkbox"/>
	Mache einen Wandsitz an einer Gebäudewand oder an einem Baum und zähle dabei langsam bis 30!	<input type="checkbox"/>
	Berühre 5 Straßenschilder oder Straßenlaternen mit deinem Ellenbogen!	<input type="checkbox"/>
	Mache 10 Trizeps-Dips an einer anderen Sitzbank!	<input type="checkbox"/>