

„AUF DIE PLÄTZE FERTIG LOS!“



Du benötigst eine Stoppuhr oder zähl einfach mit.

Die Katze hat gerade alle Aufgaben erledigt und träumt schon davon richtig stark zu werden. Bekommst du die Aufgaben auch hin?

✓ Aufgabe:

- | | | | |
|--------------------------|---|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | 1. Wie viele Hampelmänner schaffst du in einer Minute? Trage eine Zahl ein _____ | <input type="checkbox"/> | 6. Leg dich auf den Rücken und versuch eine Minute lang „Fahrrad“ zu fahren. |
| <input type="checkbox"/> | 2. Mache 10 Liegestütze | <input type="checkbox"/> | 7. Schaffst du es mit deiner Nase deine Füße zu berühren? |
| <input type="checkbox"/> | 3. Wie viele Kniebeugen schaffst du in einer Minute? Trage eine Zahl ein _____ | <input type="checkbox"/> | 8. Leg dich mit deinem Bauch auf den Boden und versuch nun, ohne dass dein Bauch den Boden verlässt, von deinem Zimmer aus ins ein anderes zu gelangen. Deine Hände und Füßen dürfen sich bewegen. |
| <input type="checkbox"/> | 4. Schaffst du 15 Sit Ups? | | |
| <input type="checkbox"/> | 5. Hüpf wie ein Känguru mit geschlossenen Beinen von einem Zimmer ins andere. | | |