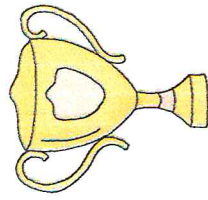


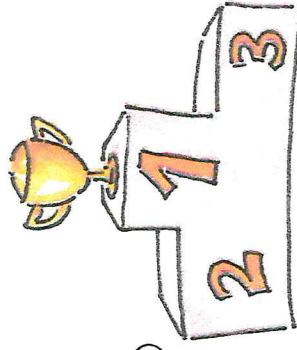
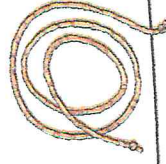
Turne deinen Namen (draußen)

	12 Strecksprünge		17 Riesenschritte gehen
	10x auf dem linken Bein hüpfen		26 Seilsprünge (ohne Seil)
	21 Schritte auf Zehenspitzen gehen		20x Schulterkreisen
	19 Schritte auf den Fersen gehen		28 Sterne vom Himmel pflücken
	14 Hampelmänner		10 große liegende 8 vor dem Körper malen
	10 Kniebeugen		11x Ellenbogen zum Knie (rechts und links)
	10x auf dem rechten Bein hüpfen		Körperwaage (ruhig bis 13 zählen)
	Boxe 23x in die Luft wie ein Boxer		1 Minute Däumchen drehen (vorwärts und rückwärts)
	Galoppiere eine Runde um die Spielplatzumrundung		1 Minute Ohren massieren
	15x Kniehebelauf		Armkreisen, je 8x vorwärts und rückwärts
	25 kleine, kurze, schnelle Tippelschritte		1 Minute Körper ausschütteln
	18x die Fersen an den Po werfen		durch die Beine schauen und ausruhen
	22 Wechselsprünge an der Rasenkante		tanzen





CORONA - SPORT-TEST 2021



Ausdauer	Kraft	Koordination	Ball - Profi
Fahre 15 Minuten mit dem Fahrrad 20 Punkte	Benutze Wasserflaschen oder ähnliches als Hanteln für 3 Minuten 30 Punkte	Hüpfe 10 mal auf einem Bein 5 Punkte	Ball in der Luft halten für 20 Sekunden 30 Punkte
Jogge 4 mal 3 Minuten 40 Punkte	Mache 20 Kniebeugen 10 Punkte	Mache 15 Seilsprünge 15 Punkte	Ball in die Luft werfen und wieder fangen: 10 mal 10 Punkte
Springe 6 Minuten auf dem Trampolin (wenn du keines hast, dann springe 20 mal hoch in die Luft) 20 Punkte	Singe das Laurentia - Lied und gehe bei jedem „Laurentia“ und jedem Wochentag in die Knie. https://www.youtube.com/watch?v=wMMgs9gPHI 30 Punkte	Wechselsprung auf dem Bordstein oder einer Treppenstufe: 2 Minuten lang 25 Punkte	Zielwerfen: Ball in einen Eimer oder einen Korb insgesamt 10 mal treffen 10 Punkte
Fahre 30 Minuten mit dem Fahrrad 40 Punkte	Springe 15 mal wie ein Frosch 10 Punkte	Springe 20 mal wie ein Hampelmann 10 Punkte	Hin- und Herwerfen mit Partner: 20 mal ohne Abbruch 30 Punkte
Springe 10 Minuten auf dem Trampolin (wenn du keines hast, dann springe 25 mal hoch in die Luft) 10 Punkte	Mache 10 Standweitsprünge (auf einer Wiese oder Sandboden) 30 Punkte	20 Kreuzsprünge: rechtes Knie zum linken Ellbogen und umgekehrt 20 Punkte	Hin- und Herwerfen mit Partner: 10 mal ohne Abbruch 20 Punkte
Jogge 5 mal 2 Minuten 40 Punkte	Hebe deine Beine 50 mal wie ein Storch 15 Punkte	Mache 10 Seilsprünge ohne Abbruch 15 Punkte	Ball prellen: mindestens 10 mal 10 Punkte

Gesamtpunkte:

Name:

Unterschrift der Eltern: