Runde 3 Alle zwei Tage in dieser Woche gibt es eine neue Aufgabe, die du auf einem Quadratmeter absolvieren kannst. Versuche dabei immer so schnell wie möglich zu sein:

Montag/Dienstag: 10 x Hampelmann 3 x auf den Boden setzen und wieder aufstehen (Po muss den Boden berühren) 5 x auf dem linken Bein springen 1 x auf den Rücken legen
5x auf dem rechten Bein springen

1 x auf den Bauch legen

10 x Hampelmann

Lehrerrekordzeit bis jetzt: 26,69 Sekunden

Mittwoch/Donnerstag

3 x Liegestütz

3 x Hocksprung (Knie vorne hochziehen, Füße an den Po)

3 x hinsetzen (Po muss den Boden berühren)

3 x Hocksprung

3 x Liegestütz

Lehrerrekordzeit: 22,73 Sekunden

Kleiner Tipp: Probiere die Übungen zuerst einzeln, dann nacheinander aus, damit du dir die Übungsfolge merken kannst! Wie schnell bist du? Du kannst uns auch gerne eigene Vorschläge für eine Übungsfolge an unsere Emailadresse senden. Vielleicht wird sie zu einer der nächsten Tagesaufgaben? Sportliche Grüße

Deine Lehrerinnen und Lehrer aus Weitersburg