

Bewegungskalender für Kids

- November -

Jeden Tag gibt es eine sportliche Aufgabe. Wenn du sie geschafft hast, kannst du an diesem Tag dein Ergebnis oder ein Kreuz oder ein Häkchen in den Kasten schreiben.

Viel Spaß!

23. Springe eine Minute wie ein Hampelmann. Wie viele Sprünge schaffst du? <input type="text"/>	24. Laufe auf Händen und Füßen 10-mal unter dem Tisch durch und um den Tisch herum. <input type="text"/>	25. Wie oft kannst du einen Ball hochwerfen und ihn wieder fangen, ohne dass er auf den Boden fällt? <input type="text"/>	26. Mache gemeinsam mit einem Elternteil Liegestütze. Wie viele schafft ihr alle gemeinsam? <input type="text"/>
27. Bewege dich wie die verschiedenen Tiere im Zoo. Wie viele Tiere fallen dir ein? <input type="text"/>	28. Fahre mindestens 30 Minuten Fahrrad, Roller oder Inlineskates. <input type="text"/>	29. Überlege dir einen Tanz mit Musik und tanze ihn deinen Eltern/Geschwistern vor. <input type="text"/>	30. Wie oft kannst du in fünf Minuten die Rutsche herunterrutschen? <input type="text"/>