



Mein Challengebook

Fordere dich und deine Freunde heraus!

Name: _____

Geburtstag: _____



Hallo ihr Lieben!



Wir fordern euch heraus. Schafft ihr es unsere Challenges zu meistern? In diesem Heft findest du viele verschiedene lustige Herausforderungen, die du auf der Wiese oder am Spielplatz probieren kannst. Schnapp dir deine Freunde, deine Eltern oder deine Oma und fordere sie ebenfalls heraus.

Was brauchst du noch?










- Sportgewand
- eine Trinkflasche
- Stift
- Block (Papier)
- Freunde oder Eltern (Herausforderer)
- Stoppuhr (Handy)

**Wir
zählen
auf dich!**

**Du schaffst
das!**



Spielplatz Challenges

Übung	Aufgabe	Check
	Springe über 5 verschiedene Gegenstände	
	Stütze dich mit den Händen ab und mache 10 Liegestütz auf einer Bank	
	Suche: Mistkübel, Schaukel, Rindenmulch, etwas aus Plastik, ein Gänseblümchen, einen Reifen, 5 verschiedene Blätter & ein Tier	
	Mache 3 Purzelbäume im Gras	
	Rolle dich von einem Hügel runter wie eine Palatschinke	
	Mache einen Wandsitz bei einem Baum für 30 Sekunden	
	Zeichne ein Gesicht in die Sandkiste oder in den Rindenmulch	
	Lege deinen Vornamen mit Naturobjekten (Steine, Rinde, Kastanien, Eicheln, Blätter...)	
	Hänge dich an eine Stange oder an einen dicken Ast für 1 Minute	



Zeichnung Sport Challenge 1 - Clown am Einrad

Dein Ziel ist es eine dreiteilige Zeichnung fertigzustellen. Jeder Teil ist mit einer Übung verknüpft. Während du die Übung machst, zeichne deine Zeichnung in das Feld.

Übung 1:

Position: Fuß-Fuß-Hand-Stützposition

Zeichne: ein Einrad

Übung 2:

Position: Spinne

Zeichne: einen Clown auf das Einrad

Übung 3

Position: Kniebeuge

Zeichne: Bälle, die der Clown jongliert



Zeichnung Sport Challenge 2 - Faultier mit Eiscreme

Dein Ziel ist es eine dreiteilige Zeichnung fertigzustellen. Jeder Teil ist mit einer Übung verknüpft. Während du die Übung machst, zeichne deine Zeichnung in das Feld.

Übung 1:

Stange: hängen

Zeichen: Baum



Übung 2:

Stange: sitzen

Zeichne: Faultier am Ast hängend



Übung: 3:

Stange: Baum Handstand Stütz

Zeichne: ein Eis für das Faultier

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the student to draw their three-part illustration.

Parkour Challenge 1

Suche dir eine Route bei der du folgende Sachen ausprobieren kannst.

- drüber springen
- Hockwende
- raufklettern
- raufklettern
- durchkriechen
- balancieren



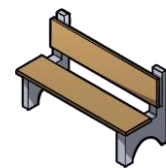
Wie lange brauchst du dafür?

Name:	Versuch 1	Versuch 2

Parkour Challenge 2

Starte bei einer Bank und berühre möglichst schnell folgende Dinge und laufe wieder zurück zur Bank.

- Schaukel
- Rutsche
- Sand
- Zaun
- Baum



Name:	Versuch 1	Versuch 2

Schnelligkeit Challenge



Challenge 1:

Suche dir eine möglichst lange Rutsche. Wie schnell bist du oben und wieder unten.

Name:	Zeit 1	Zeit 2

Challenge 2:

Wie viele Hockwenden schaffst du in 30 Sekunden?

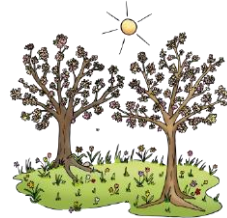
Name:	Anzahl 1	Anzahl 2

Challenge 3:

Stecke dir 100 Schritte ab. Starte und stoppe wie lange du brauchst.

Name:	Laufen	einbeinige Sprünge	beidbeinige Sprünge	auf allen Vieren	Rückwärts

Weitsprung Challenge



Challenge 1:

Wie weit schaffst du es zu springen. Messe es mit deinen Füßen ab.

Name:	einbeiniger Sprung	beidbeiniger Sprung	aus dem Stand	mit Anlauf

Challenge 2:

Suche dir eine Schaukel. Setze dich auf die Schaukel, schaukel und springe ab. Wie weit kommst du?

Name:	Versuch 1	Versuch 2



Challenge 3

Hole dir einen Freund. Schafft ihr es im gleichen Rhythmus zu schaukeln? Wie viele Schwünge schafft ihr?

euer Rekord: _____



**Urkunde
für**



Du hast

Challenges geschafft!



**Gut gemacht!
Du kannst stolz
auf dich sein!**

