



Homeschooling Sportabzeichen

Zeit: 14 Tage

Aufgabe	Benötigte Anzahl	✓ ?
<u>Kraft (3 von 4)</u>		
(Knie-)Liegestütze	15 Stück	<input type="radio"/>
Unterarmstütz	1 Minute	<input type="radio"/>
Sit-ups's	20 Stück	<input type="radio"/>
Wandsitz ohne Stuhl	1 Minute	<input type="radio"/>
<u>Geschicklichkeit (3 von 4)</u>		
Ball hochhalten	10 mal	<input type="radio"/>
Strecksprung 360°	1 mal	<input type="radio"/>
Mit dem Fahrrad auf der Stelle balancieren (ohne treten)	10 Sekunden	<input type="radio"/>
Aus 4m eine Papierkugel in einen Korb werfen	3 mal in Folge	<input type="radio"/>
<u>Ausdauer (2 von 3)</u>		
Laufen	3 km oder 20 Minuten	<input type="radio"/>
Radfahren	7 km oder 45 Minuten	<input type="radio"/>
Inliner o. Roller	5 km oder 30 Minuten	<input type="radio"/>
<u>Spaß (4 von 5)</u>		
Klopapierrolle hochhalten	5 mal	<input type="radio"/>
Papierflieger fliegen lassen	15 Sekunden	<input type="radio"/>
Ball auf Finger drehen	5 Sekunden	<input type="radio"/>
3 Klopapierrollen auf Kopf balancieren	20 Schritte	<input type="radio"/>
Einen TikTok Tanz erlernen	1x fehlerfrei	<input type="radio"/>