

Singas Sport-Challenge

**Singa ist fit wie ein Turnschuh. Du auch?
Finde es heraus und mach mit!**

Hakt ab, welche Übungen ihr gemeinsam geschafft habt.

1. Hampelmann

Macht 15 Hampelmänner um die Wette und zählt laut mit.

2. Ellenbogen zum Knie

Berührt mit dem linken Ellenbogen euer rechtes Knie und umgekehrt. Schafft ihr jede Seite 10 Mal?

3. Hüpfen

Hüpft 10 Mal auf dem linken und 10 Mal auf dem rechten Bein – entweder auf der Stelle oder eine kleine Strecke vor und zurück.

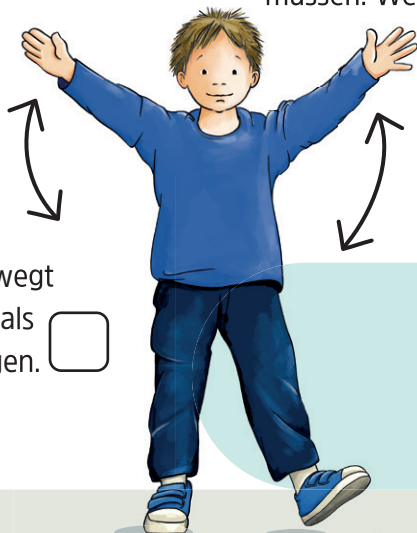


4. Recken und Strecken

Macht euch nun ganz groß und streckt eure Arme nach oben aus, als würdet ihr Äpfel pflücken.

5. Kniebeuge

Streckt die Arme nach vorn und geht 10 Mal in die Kniebeuge.



6. Vogel

Breitet die Arme aus und bewegt sie 15 Mal auf und nieder, so als würdet ihr wie ein Vogel fliegen.

7. Strecksprung

Hockt euch hin und springt aus der Hocke 5 Mal so hoch wie ihr könnt.

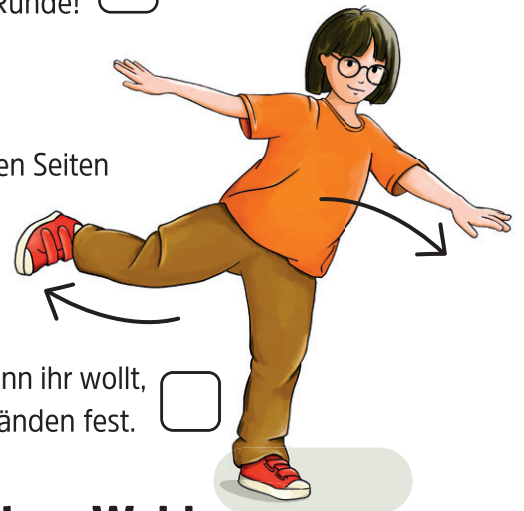


8. Tanzparty

Nehmt euch an den Händen und tanzt eine Runde!

9. Flugzeug

Breitet die Arme zu den Seiten aus, beugt den Oberkörper nach vorn und hebt ein Bein nach hinten in eine Standwaage. Wenn ihr wollt, haltet euch an den Händen fest.



10. Übung deiner Wahl

Zum Abschluss suchst du dir eine Bewegung aus, die Mama oder Papa 10 Mal mitmachen müssen. Welche soll es sein?

Geschafft – klatscht euch ab.

Hier kann die ganze Familie aktiv werden.

