

Sport-Challenge

<p>Mache Liegestützen und Kniebeugen (insgesamt 100 von beiden) über den Tag verteilt. Verschieden Ausführungen: 1) Hände ca. schulterbreit auseinander 2) Hände sehr nah beisammen</p>	<p>Laufe 3 mal 3min Treppen auf und ab über den Tag verteilt</p>	<p>Fahre 60 Minuten lang Fahrrad ohne Pause</p>	<p>Video: https://cloud.jkg-bruchsal.de/s/YjTkTyQCgw6RFYD</p> <p>30-Minuten-Workout mit Kilian, Nils, Enver, Jonas, Till</p>	<p>Suche dir eine freie Wand und probiere, einen Volleyball möglichst lange gegen die Wand zu pritschen ohne, dass er herunterfällt. Schreibe deinen persönlichen Rekord hier auf: _____</p>
<p>Halte insgesamt 5 Minuten Plank am Tag.</p>	<p>Springe drei mal am Tag 3min Seil</p>	<p>Fahre mit dem Rad einen Berg hoch der mindestens 1000m lang ist (Bsp. Michaelsberg)</p>	<p>Video: https://cloud.jkg-bruchsal.de/s/fyw87dw6BnHH25y</p> <p>Ganzkörperworkout mit Aylin, Celine und Maddy</p>	<p>Suche dir einen Basketballkorb in deiner Nähe und zähle, wie viele du von 20 Würfeln triffst. Variiere hier die Entfernung zum Korb.</p>
<p>Mache 5 mal 10 Situps</p>	<p>Mache immer, wenn jemand deinen Namen sagt 5 Kniebeugen</p>	<p>Mache einen einstündigen Spaziergang</p>	<p>Video: https://cloud.jkg-bruchsal.de/s/HaJ6RyLXY7F6ARf</p> <p>Dehnen mit Marisa, Vanessa und Susan</p>	<p>Jongliere einen Fußball so oft wie möglich mit dem Fuß. Schnappe dir danach deinen Papa versucht, so lang wie möglich den Ball in der Luft zu behalten</p>
<p>Halte 3 mal mit jedem Arm eine Wasserflasche für 1,5 Minuten seitlich hoch. Wenn dir das zu easy ist, halte sie nach vorne hoch</p>	<p>Mache fünf mal am Tag jeweils 1min Kniehebelauf.</p>	<p>Jogge 5 Minuten lang so schnell wie möglich</p>	<p>Video: https://cloud.jkg-bruchsal.de/s/gSa6NHcRdP9oigF</p> <p>Koordination mit Lara und Celina</p>	<p>Suche dir jemanden aus deiner Familie und spiele Badminton über ein Hindernis (z.B. Gartenzaun/Mauer) Versucht, euren persönlichen Rekord immer weiter zu brechen.</p>
<p>Mache 5 mal 15 Bizepscurls mit einer Wasserflasche auf jeder Seite hintereinander</p>	<p>Mache über den Tag verteilt insgesamt 50 Burpees (flach auf den Boden legen oder Liegestütze, Beine anhocken und Streck sprung)</p>	<p>Gehe 20 Minuten joggen</p>	<p>Video: https://cloud.jkg-bruchsal.de/s/SpWXwgAyj2XQpLj</p> <p>Kraft – Teil 1 mit Lukas, Alex, Tibor und Philipp</p>	<p>Nehme dir einen leeren Mülleimer zur Hand und werfe aus verschiedenen Positionen Zeitungsbälle in diesen. Messe dich mit deiner Familie.</p>

Mache insgesamt 50 Ausfallschritte und nimm dafür in jede Hand eine Wasserflasche	Springe die Treppen hoch einmal mit dem linken einmal mit dem rechten Bein und einmal beidbeinig	City Roller fahren ODER Einrad fahren ODER Hoover Board ODER ...	Video: https://cloud.jkg-bruchsal.de/s/eQ6jTEds5nNQ37j Kraft – Teil 2 mit Simon und seinen Freunden	Nehme dir zwei oder drei Bälle (z.B. Tennisbälle) und versuche, dir das Jonglieren beizubringen.
---	--	--	---	--