U-12 - Challenge - Wochenplan vom 22.02.2021-28.02.2021

Tag	Aufgaben	Material	Bild	1. Wert	2. Wert
Montag	Mache so viele Hampelmänner, wie du hintereinander schaffst.				
Dienstag	Nimm dir einen Ball und mache so viel wie möglich 8ten durch die Beine	Ball			
Mittwoch	Mache so viel wie möglich Kniebeugen hintereinander.				
Donnerstag	Nimm einen Ball und tippe ihn von einer Hand zur anderen Hand über dem Kopf. Wie oft schaffst du das hintereinander?	Ball			
Freitag	Wieviel Liegestütze schaffst du hintereinander?				
Samstag	Wie oft schaffst du es die Hände am Ball zwischen den Beinen haltend (Eine Hand von vorne, die andere von hinten) zu wechseln?				
Sonntag	Wieviel Sit-Ups schaffst du hintereinander?				