

KÖRSCHI-Challenge

Name: _____ Klasse: _____



Toll, dass du bei der KÖRSCHI-Challenge mitmachst. In diese Liste – dein Tagebuch - kannst du Zeiten und Wiederholungen eintragen. Wir sind gespannt, was du alles schaffst 😊 Wenn du magst, kannst du die Liste, wenn sie voll ist, an der Schule abgeben! Dort steht eine Gemeinschaftserlebnis Sport Box (GES – Box).

Vor den Fitness-Übungen (auf der zweiten Seite) solltest du dich etwas Aufwärmen. Dazu kannst du einen kleinen Ausdauerlauf machen, auf der Stelle laufen oder auch Hampelmänner machen!

AUSDAUER

	Lauf Nummer 1	Lauf Nummer 2	Lauf Nummer 3
Datum			
Dauer			

	Lauf Nummer 5	Lauf Nummer 6	Lauf Nummer 7
Datum			
Dauer			



FITNESS

Falls du die Übungen nicht kennst, kannst du den QR-Code scannen (dabei kann dir sicher jemand zu Hause helfen), dann werden dir die Übungen in einem Video erklärt – vielleicht kennst du ja auch jemanden, von den „Vorturnern“ 😊

In die Tabelle kannst du bei einigen Übungen die Zahl der Wiederholungen eintragen, die du geschafft hast. Manchmal musst du bei den Übungen auch die Zeit eintragen, wie lange du bei einer Übung durchgehalten hast.

	Hampelmann	Kniebeugen	Liegestützen	Bauchaufzüge	Unterarmstütz
QR-Code scannen, dann kommt ein Erklärvideo					
Datum					

Viel Spaß!!!