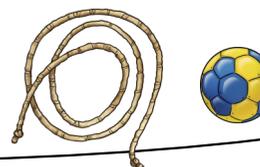




CORONA-SPORT-TEST 2021



	Ausdauer	Kraft	Koordination	Ball-Profi
Montag	Fahre 2 Minuten auf dem Rücken liegend Fahrrad 20 Punkte	Benutze eine Wasserflasche und hebe sie 20 mal vom Boden auf 30 Punkte	Hüpfe 10 mal auf einem Bein 5 Punkte	Ball so schnell wie möglich 20 mal um den Körper herum geben 30 Punkte
Dienstag	Jogge 4 mal 3 Minuten auf der Stelle 40 Punkte	Lege dich 20 mal auf den Boden und komme in den Stand zurück 10 Punkte	Bleibe auf einem Bein stehen und zähle bis 30 15 Punkte	Ball in die Luft werfen und wieder fangen: 10 mal 10 Punkte
Mittwoch	Springe 20 mal hoch in die Luft 20 Punkte	Gehe im Krebsgang in jedes Zimmer 30 Punkte	Springe 10 mal nach vorn- hinten- rechts- links 25 Punkte	Zielwerfen: Ball in einen Eimer oder einen Korb insgesamt 10 mal treffen 10 Punkte
Donnerstag	Hüpfe auf jedem Bein 20 mal 40 Punkte	Springe 15 mal wie ein Frosch 10 Punkte	Springe 20 mal wie ein Hampelmann 10 Punkte	Ball wie eine acht um die Beine herumgeben; 20 mal 30 Punkte
Freitag	Springe 25 mal hoch in die Luft 10 Punkte	ein Buch mit gestreckten Armen 1 Minute halten 30 Punkte	Schwinge ein Bein 10 mal vor und zurück ohne es aufsetzen zu müssen 20 Punkte	Ball hochwerfen und vor dem Fangen in die Hände klatschen 20 Punkte

Der Plan ist freiwillig!

Gesamtpunkte:

Name:

Klasse:

Unterschrift der Eltern: