Fit bleiben Challenge von und mit Laura Friedrich

Challenge 1:
Thema Weitsprung - Alternative Standweitsprung

Challenge 2:
Schwerpunkt: Wurf – Alternative Baumhaus, Gartenzaun, Reckstange, ect. Mit Bruder, Schwester, Mama, Papa…

Challenge 3:
Schwerpunkt Kombination; auch drinnen sehr gut umsetzbar

Challenge 4:
Schwerpunkt Rad; als Hütchenersatz was Ihr halt zuhause findet. Bitte Helm aufsetzen!

Challenge 5:
Schwerpunkt Hochsprung (von meinem Bruder)

Challenge 6:
Schwerpunkt Schnelligkeit; statt einem Ball könnt Ihr auch einen anderen Gegenstand nehmen.
Wichtig Ball wieder fangen.

Challenge 7:
Schwerpunkt: Körperbeherrschung