Adventskalender für fitte Kids

Aufgabe für Tag 10

Das brauchst du dazu:

Seil

Aufgabe:

Springe 5 – 10 Minuten Seil

Für die Kleinsten:
Lege das Seil auf den Boden und springe vorwärts, rückwärts und seitwärts über das Seil

Für die Größeren:
Versuche, vorwärts Seil zu springen. Wie viele Durchschläge schaffst du ohne Pause?

Für die Profis:
Kannst du auch ohne Zwischenhüpfer Seil springen?
Vielleicht klappt es ja auch schon rückwärts?

Wenn ihr auch ein längeres Seil habt, könnt ihr prima zusammen in der Familie Seil springen