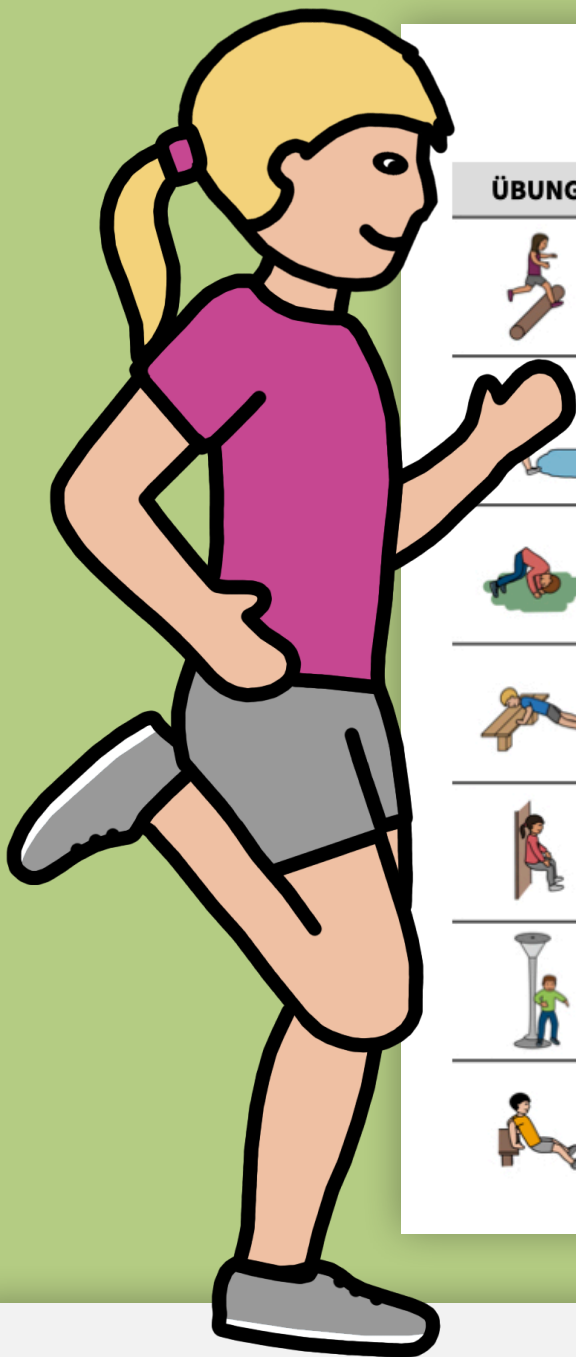









# OUTDOOR CHALLENGE

FÜR KIDS



## OUTDOORCHALLENGE FÜR KIDS

| ÜBUNG   | BESCHREIBUNG   | CHECK                    |
|---|--|--------------------------|
|   | Springe über 5 verschiedene Gegenstände (Ast, Stein, Zaun, etc.)!  | <input type="checkbox"/> |
|  | Suche eine Wasserstelle (Fluss, Pfütze, Teich, Springbrunnen etc.) und berühre mit deinem kleinen Finger das Wasser! | <input type="checkbox"/> |
|  | Mache 3 Vorwärtsrollen oder 3 Radschläge auf einer Grünfläche!   | <input type="checkbox"/> |
|  | Mache 10 Liegestütze an einer öffentlichen Sitzbank!   | <input type="checkbox"/> |
|  | Mache einen Wandsitz an einer Gebäudewand oder an einem Baum und zähle dabei langsam bis 30!                         | <input type="checkbox"/> |
|  | Berühre 5 Straßenschilder oder Straßenlaternen mit deinem Ellenbogen!  | <input type="checkbox"/> |
|  | Mache 10 Trizeps-Dips an einer anderen Sitzbank!   | <input type="checkbox"/> |

vlamingo.de

# OUTDOORCHALLENGE FÜR KIDS

**Henrik Lühr**

Outdoor-Challenge für Kids

1. Auflage - Wesel, 2020

E-Mail: [info@vlamingo.de](mailto:info@vlamingo.de)

Internet: [www.vlamingo.de](http://www.vlamingo.de)

Anschrift: Weseler Dorfstraße 41, 21274 Wesel

# OUTDOORCHALLENGE FÜR KIDS

## Wie kann die Outdoor-Challenge genutzt werden?

Die Outdoor-Challenge kann mit verschiedenen Aktivitäten verbunden werden und bringt die Kids an die frische Luft:

1

### **Als Wochenaufgabe**

Die Schüler\*innen sollen im Laufe einer Woche die verschiedenen Aufgaben erledigen und abhaken.

2

### **Beim Spaziergang mit den Eltern**

Während des Spaziergangs mit den Eltern sollen die Kids die Übungen machen. Die Eltern können beispielsweise die Übungen abhaken.



3

### **Als Jogging-Runde mit Extraaufgaben**

Die Kids machen eine Jogging-Runde (mit Partner\*in) und machen dabei die Aufgaben.

# OUTDOORCHALLENGE

FÜR KIDS

| ÜBUNG   | BESCHREIBUNG   | CHECK                    |
|---|--|--------------------------|
|    | Springe über 5 verschiedene Gegenstände (Ast, Stein, Zaun, etc.)!  | <input type="checkbox"/> |
|    | Suche eine Wasserstelle (Fluss, Pfütze, Teich, Springbrunnen etc.) und berühre mit deinem kleinen Finger das Wasser! | <input type="checkbox"/> |
|   | Mache 3 Vorwärtsrollen oder 3 Radschläge auf einer Grünfläche!   | <input type="checkbox"/> |
|  | Mache 10 Liegestütze an einer öffentlichen Sitzbank!   | <input type="checkbox"/> |
|  | Mache einen Wandsitz an einer Gebäudewand oder an einem Baum und zähle dabei langsam bis 30!                         | <input type="checkbox"/> |
|  | Berühre 5 Straßenschilder oder Straßenlaternen mit deinem Ellenbogen!  | <input type="checkbox"/> |
|  | Mache 10 Trizeps-Dips an einer anderen Sitzbank!   | <input type="checkbox"/> |

# OUTDOORCHALLENGE

FÜR KIDS

| BESCHREIBUNG | CHECK                    |
|--------------|--------------------------|
|              | <input type="checkbox"/> |
|              | <input type="checkbox"/> |
|              | <input type="checkbox"/> |
|              | <input type="checkbox"/> |
|              | <input type="checkbox"/> |
|              | <input type="checkbox"/> |
|              | <input type="checkbox"/> |



**vlamingo**



# NUTZUNGSHINWEISE

Bitte berücksichtige, dass wir viel Zeit und Liebe in die Gestaltung dieses Materials gesteckt haben. Alle Inhalte, insbesondere die Texte und die Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben vorbehalten.

Weitere Informationen findest du unter: [Lizenzen](#).