



Challenges vom 11.05. bis 17.05.

Fun-Challenge:

Du benötigst:

- GPS-Tracker oder Smartphone mit App, die das GPS-Signal aufzeichnet

Die Challenge:

- Gehe die Buchstaben RVB und zeichne dies mit dem GPS-Tracker auf. Unterbrechungen der Aufzeichnung sind nicht erlaubt.
- Es wird bei der Challenge die Größe und Sauberkeit der Buchstaben bewertet.

Sport-Challenge:

Diesmal wird es animalisch.

Ablauf	Anmerkung
20m Wurm	https://www.youtube.com/watch?v=N38FJj7o1NU
10 Käfer	1 Übung ⇒ beide Knie einmal angewinkelt
20m Krabbengang	https://www.youtube.com/watch?v=ri0eDorJ_Wc
10x Satellit	Man könnte auch Schmetterling dazu sagen ;-)
20m Froschsprünge	https://www.youtube.com/watch?v=7qjcgShk6qQ

Level 1: 3 Runden

Level 2: 4 Runden

Level 3: 5 Runden

Es soll die Zeit gestoppt werden.

Viel Spaß und bleibt gesund.

Euer Orgateam