# OUTDOOR CHALLENGE

FÜR KIDS



## **OUTDOORCHALLENGE**FÜR KIDS

#### Henrik Lühr

Outdoor-Challenge für Kids 1. Auflage - Wesel, 2020

E-Mail: <a href="mailto:info@vlamingo.de">info@vlamingo.de</a>
Internet: <a href="mailto:www.vlamingo.de">www.vlamingo.de</a>

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:

- Als Wochenaufgabe
  Die Schüler\*innen sollen im Laufe einer Woche die verschiedenen Aufgaben erledigen und abhaken.
- Beim Spaziergang mit den Eltern
  Während des Spaziergangs mit den Eltern sollen die Kids
  die Übungen machen. Die Eltern können beispielsweise die
  Übungen abhaken.
- 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.)!	
	Suche eine Wasserstelle (Fluss, Pfütze, Teich, Springbrunnen etc.) und berühre mit deinem kleinen Finger das Wasser!	
	Mache 3 Vorwärtsrollen oder 3 Radschläge auf einer Grünfläche!	
	Mache 10 Liegestütze an einer öffentlichen Sitzbank!	
	Mache einen Wandsitz an einer Gebäudewand oder an einem Baum und zähle dabei langsam bis 30!	
	Berühre 5 Straßenschilder oder Straßenlaternen mit deinem Ellenbogen!	
	Mache 10 Trizeps-Dips an einer anderen Sitzbank!	

# OUTDOORCHALLENGE FÜR KIDS

BESCHREIBUNG	CHECK



### **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.