

Der sportliche Adventskalender für Kids!



Für jeden Tag im Dezember steht eine Übung. Streicht das Feld, nachdem Ihr es erledigt habt, einfach mit einem dicken roten Stift durch.

Laufe auf Händen und Füßen 10-mal unter dem Tisch durch oder um den Tisch herum.

1. Tag

Fahre mindestens 30 min. Fahrrad, Roller oder Inlineskates.

2. Tag

Springe eine Minute wie ein Hampelmann. Wie viele Sprünge schaffst Du?

3. Tag

Überlege Dir einen Tanz mit Musik und tanze ihn irgendjemanden vor!

4. Tag

Kegele mit einem Ball leere Wasserflaschen um. Wie viele triffst Du?

5. Tag

Springe auf einem Bein. Wie viele Sprünge schaffst Du?

Nikolaus

Übe einen Purzelbaum. Schaffst Du 10 Stück?

7. Tag

Spieler Fußball mit einem Luftballon. Wie oft kannst Du ihn kicken, ohne das er auf den Boden fällt?

7. Tag

Fahre mit dem Fahrrad Slalom um irgendwelche Hindernisse...

9. Tag

Springe 15 min. Seil. Vorwärts, rückwärts, und auf einem Bein.

10. Tag

Berühre in allen Zimmern so schnell es geht alle Dinge die Rot sind. 5 min. lang.

11. Tag

Balanciere ein Stofftier auf dem Kopf, auf dem Rücken und den Schultern über drei Hindernisse.

12. Tag

Springe eine Minute wie ein Hampelmann. Wie viele Sprünge schaffst Du?

13. Tag

Balanciere vorwärts, rückwärts und auf allen Vieren auf einer kleinen, nicht zu hohen Mauer

14. Tag

Denke Dir ein Sportprogramm für Deine Eltern aus. Mach es mit Ihnen gemeinsam.

15. Tag

Prelle einen Ball auf den Boden. Wie oft schaffst Du es hintereinander?

16. Tag

Mache gemeinsam mit Deinen Eltern Kniebeugen. Wie viele Schafft ihr?

17. Tag

Jogge so lange in Minuten, wie alt Du bist. Versuche keine Pause zu machen.

18. Tag

Übe den Purzelbaum rückwärts. Die Hände fest in den Boden drücken.

19. Tag

Laufe drei Minuten Slalom um aufgestellte Wasserflaschen.

20. Tag

Lehne Dich an die Wand, gehe leicht in die Hocke und zähle langsam bis 30.

21. Tag

Wirf einen Tischtennisball in leere Becher. Wie oft triffst Du?

22. Tag

Springe 30-mal mit geschlossenen Beinen, seitlich von links nach rechts.

23. Tag

PAUSE! Heute darfst Du sportlich mal faul sein und stattdessen ein Weihnachtsgedicht aufsagen!

Heiligabend