

## Willie Welles Heim-Triathlon

Versucht die Aufgaben ohne Pause hintereinander zu absolvieren.  
Ihr habt insgesamt für die Aufgaben 5 Minuten Zeit.

### Was braucht ihr?:

1 Stuhl/ Hocker

1 Stoppuhr

Sportkleidung



### 1. Schwimmen

Lege dich auf einen Stuhl oder Hocker und führe 30 beliebige Schwimmbewegungen aus.



### 2. Radfahren

Setze dich auf einen Stuhl oder Hocker und führe 30 Radfahrerbewegungen mit beiden Beinen aus.

### 3. Laufen

Laufe 30 Schritte auf der Stelle.



**Hezlichen Glückwunsch!!!  
Du hast es geschafft.**