

Sportliche „Home-Challenge“ für die ganze Familie

Für jeden Tag gibt es eine neue Herausforderung.

Wer wird der Sieger?

1: Flaschen-Halter

Nimm in jede Hand eine volle Flasche Wasser (Erwachsene 1 Liter Flaschen, Kinder 0,5 Liter Flaschen). Halte sie mit gestreckten Armen vor dem Körper.

Wer hält am längsten durch? Stopp die Zeit!

2: Sit-up

Klemm deine Füße unter das Sofa, lege dich auf den Rücken und beuge die Beine dabei im Kniegelenk. Jetzt richte dich auf und lege dich wieder hin.

Wer schafft die meisten Sit-ups? Zähl die Menge!

3: Treppenlift

Geh vor der ersten Treppenstufe oder vor einem kleinen Hocker oder so in Liegestützhaltung. Bleibe in dieser Haltung während du mit den Händen die Treppenstufe rauf und wieder runtergehst.

Wer schafft es in einer von euch festgelegten Zeit am häufigsten? Die Anzahl entscheidet!

4: Balance-Akt

Lege ein Buch (Erwachsene nehmen zwei Bücher) auf den Kopf und gehe so schnell es geht eine bestimmte Strecke, ohne dass das Buch hinunterfällt. Wer will, kann auch Hindernisse einbauen.

Wer schafft die Strecke am schnellsten ohne sein Buch/seine Bücher zu verlieren? Stopp die Zeit!

5: Bett-Hupf

Stell dich mit geschlossenen Beinen vor dein Bett (oder die erste Treppenstufe, oder einen kleinen standfesten Hocker,...) und spring mit geschlossenen Beinen hinauf und wieder runter.

Wer schafft die meisten Sprünge in der gleichen Zeit? Zähl die Hüpfer!

6: Kartoffel-König

Nimm dir einen Esslöffel und lege eine Kartoffel darauf (ein kleiner Ball geht auch, rohe Eier eher nicht). Durchlaufe so schnell es geht einen vorher festgelegten Parcours (über einen Stuhl, unter dem Tisch hindurch, die Treppe rauf und wieder runter, in die Badewanne und wieder raus,...) ohne die Kartoffel zu verlieren.

Wer schafft es am schnellsten? Stopp die Zeit!

7: Sitzenbleiber

Such dir einen Platz an einer Wand. Lehne dich mit dem Rücken an und gehe dann soweit nach unten in die Knie, als würdest du auf einem Stuhl sitzen.

Wer schafft es am längsten so zu sitzen? Stopp die Zeit!

8: Brettchen-Ball

Nimm dir einen Tischtennisschläger oder ein Brettchen. Spiele damit einen Luftballon oder Tischtennisball in die Luft so oft es geht, ohne dass er auf den Boden fällt.

Wer schafft es am längsten? Stopp die Zeit!

9: Nasenstüber

Nimm einen Luftballon oder Ball oder ein Wollknäuel oder so. Gehe dann in den Vierfüßlerstand (nur die Hände und Füße berühren den Boden) und bewege den Gegenstand nur mit der Nase oder der Stirn so schnell es geht über eine bestimmte Strecke.

Wer schafft es am schnellsten? Stopp die Zeit!

10: Klorollen-Abwurf

Nimm (leere) Klopapierrollen und stelle sie auf - entweder wie beim Kegeln oder als Pyramide. Wirf mit einer zur Kugel zusammengelegten Socke oder einem Ball darauf.

Wer braucht die wenigsten Würfe? Zähl die Würfe!

11: Bauch-raus

Gehe in die „Krebs-Haltung“ (Hände und Füße sind auf dem Boden, der Bauch zeigt zur Decke). Lege dir ein Buch o.ä. auf den Bauch und lege in dieser Haltung eine bestimmte Strecke zurück ohne das Buch zu verlieren.

Wer schafft es am schnellsten? Stopp die Zeit!

12: Triff den Topf

Nimm einen Eimer oder einen großen Kochtopf. Nimm dann irgendwelche Gegenstände, die nicht kaputt gehen können. Wirf aus einem bestimmten Abstand die Gegenstände nacheinander in den Eimer oder Topf.

Wer schafft es, die meisten Gegenstände ins Ziel zu werfen? Zähl die Treffer!

13: Jonglier-Joker

Nimm dir zwei Bälle, zwei Sockenkugeln, zwei Tücher, o.ä. und versuche diese zu jonglieren. Oder nimm einen Gegenstand in jede Hand, wirf sie gleichzeitig in die Luft und fange sie wieder auf.

Wer schafft es am häufigsten? Zähl die Anzahl!

Joker: Kannst du es auch mit drei oder noch mehr Gegenständen? Dann bist du auf jeden Fall der Gewinner!

14: Individuelle Ideen

Jetzt seid ihr selber eure eigenen Ideengeber. Wer hat weitere tolle Ideen für die Challenge?

Wenn ihr nicht alles am gleichen Tag schafft oder machen wollt, verteilt es doch auf mehrere Tage. Und am Ende wird dann abgerechnet.

Viel Spaß und bleibt aktiv und gesund!!!