



SCHÜLER-CHALLENGE IM KREIS AHRWEILER - MACH MIT!



Du hast drei Wochen Zeit, alle Challenges zu absolvieren. Maile den ausgefüllten Bogen bis zum **31. März 2021** an Manuela Radermacher, Bewegungsmanagerin der Landesinitiative „Rheinland-Pfalz – Land in Bewegung“ für den Kreis Ahrweiler, E-Mail: m.radermacher@lsb-rlp.de.

Als Belohnung erhältst du eine personalisierte Urkunde zum Ausdrucken. Unter allen Teilnehmern werden am Ende der Aktion mehrere tolle Preise verlost. Voraussetzung: Du bist gesundheitlich fit und zwischen 6 und 16 Jahre alt.

Informationen: www.land-inbewegung.rlp.de
www.tus-ahrweiler.de · www.svhoenningen.de



CHALLENGE 1: EINBEINSTAND

Stelle Dich auf ein Bein, erst rechts und dann links, schließe die Augen. Wie lange schaffst Du es, das Bein nicht abzusetzen? Stoppe die Zeit auf beiden Seiten und addiere sie.

Woche 1: Ich habe _____ Sekunden geschafft!

Woche 2: Ich habe _____ Sekunden geschafft!

Woche 3: Ich habe _____ Sekunden geschafft!

CHALLENGE 2: UNTERARMSTÜTZ



Der Unterarmstütz ist eine tolle Ganzkörperübung. Und so geht's: Gestartet wird in Bauchlage. Die Unterarme werden parallel zum Körper abgestellt. Ellbogen auf Höhe der Schultern, die Füße aufstellen und den Körper anheben. Bauch einziehen und anspannen. Durchhängen vermeiden. Wie lange hältst Du durch?

Woche 1: Ich habe _____ Sekunden geschafft!

Woche 2: Ich habe _____ Sekunden geschafft!

Woche 3: Ich habe _____ Sekunden geschafft!

CHALLENGE 3: WANDSITZ



Du stehst mit dem Rücken zur Wand. Lehne Dich mit geradem Rücken zurück an die Wand und rutsche so weit nach unten, bis die Beine im Knie einen rechten Winkel bilden. (Oberschenkel parallel zum Boden) Die Füße bleiben während der gesamten Übung fest am Boden. Deine Arme lässt Du entweder neben dem Körper hängen oder streckst sie vor Deinem Oberkörper aus.

Woche 1: Ich habe _____ Sekunden geschafft!

Woche 2: Ich habe _____ Sekunden geschafft!

Woche 3: Ich habe _____ Sekunden geschafft!

CHALLENGE 4: LAUFEN



Hier geht es nicht darum, unbedingt schnell zu laufen, sondern einfach in Bewegung zu bleiben – möglichst gleichmäßig. Schaffst Du so viele Minuten wie alt Du bist am Stück oder vielleicht sogar mehr?

Woche 1: Ich habe _____ Minuten geschafft!

Woche 2: Ich habe _____ Minuten geschafft!

Woche 3: Ich habe _____ Minuten geschafft!



Name, Vorname

Alter

Straße

PLZ, Wohnort

E-Mail

Welchen Sport betreibst du?