



Sport@Home

Schere-Stein-Papier

So geht's:

Suche dir einen Partner und spielt Schere-Stein-Papier gegeneinander. Wer die Runde verliert, muss die jeweilige Übung machen.

1 20 Hampelmänner

2 5 Kniebeugen

3 10 Froschsprünge

4 10x auf dem linken und rechten Bein hüpfen

5 15 Sekunden Unterarmstütz

6 10 Sekunden Wandsitz

7 2 m im Entengang gehen

8 20 Sekunden auf der Stelle rennen

9 10 Rumpfbeugen (Sit-up's)

