



09.12. bis 15.12.2021

Material:

- Stofftier
- Stoppuhr
- Einen Übungspartner (Mama, Papa, Geschwister)



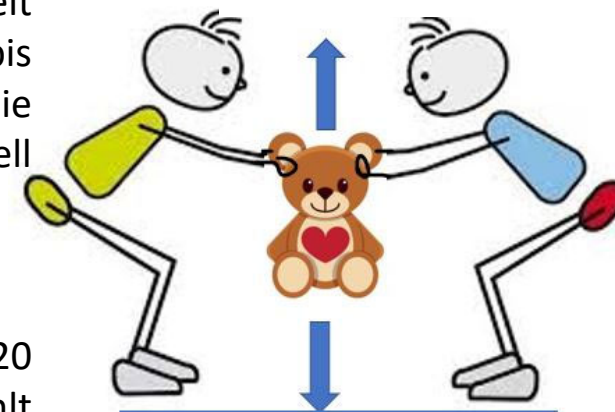
## Rauf und Runter

Beschreibung:

Diesmal werden auch Mama oder Papa gefordert. 😊 Du suchst dir dein Lieblingsstofftier und ihr nehmt es zu zweit zwischen euch in die Hände. Dann beugt ihr die Knie bis das Stofftier am Boden sitzt. Nun steht ihr wieder auf (die Knie sind gestreckt). Das wiederholt ihr so oft und schnell wie möglich.

Ziel:

Auf das Startkommando „Hohoho!“ macht ihr 20 Sekunden lang so viele Kniebeugen wie möglich. Gezählt wird, wie oft das Stofftier den Boden berührt.



Gib dein bestes Ergebnis bis zum 15.12.2021 auf [www.usv-wals-laschensky.at/kitu-warrior](http://www.usv-wals-laschensky.at/kitu-warrior) ein. Dazu trägst du deinen Vor- und Nachnamen und dein bestes Ergebnis ein.