

# Challenges Woche 17



Name: \_\_\_\_\_

Klasse: \_\_\_\_\_

## Challenge 1: Stift-Flip

<b>Wochentag</b>	Tag 1: _____	Tag 2: _____	Tag 3: _____
<b>Bestleistung stärkere Hand</b>			
<b>Bestleistung schwächere Hand</b>			

## Challenge 2: Hüpfen an der Wand

<b>Wochentag</b>	Tag 1: _____	Tag 2: _____	Tag 3: _____
<b>Bestleistung</b>			

## Challenge 3: Burpees

<b>Wochentag</b>	Tag 1: _____	Tag 2: _____	Tag 3: _____
<b>Bestleistung</b>			

## Challenge 4: Kreise um die Beine

<b>Wochentag</b>	Tag 1: _____	Tag 2: _____	Tag 3: _____
<b>Bestleistung</b>			

**Frage 1:** Bist du im Verlauf der Woche besser geworden bei den Übungen? Wenn ja, weshalb? Wenn nein, weshalb nicht?

---

---

---

---

---

---

---

**Frage 2:** Bei welcher Übung warst du am besten? Weshalb denkst du, ist dir diese am besten gelungen?

---

---

---

---

---

---

---

**Frage 3:** Was brauchst du bei den einzelnen Challenges, um gut zu sein? Nenne möglichst viele verschiedene Punkte.

<b>Challenge 1</b> (Stift-Flip)	<b>Challenge 2</b> (Hüpfen an der Wand)	<b>Challenge 3</b> (Burpees)	<b>Challenge 4</b> (Kreise um die Beine)

