



## 10erli - Bewegungschallenges



Täglich 15 Minuten



**Material:** Ball



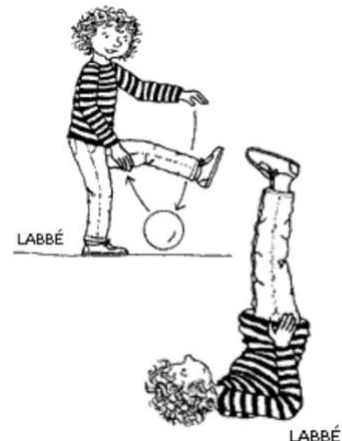
**Link:** [1000 Ideen für 10erli Bewegungschallenges](#)



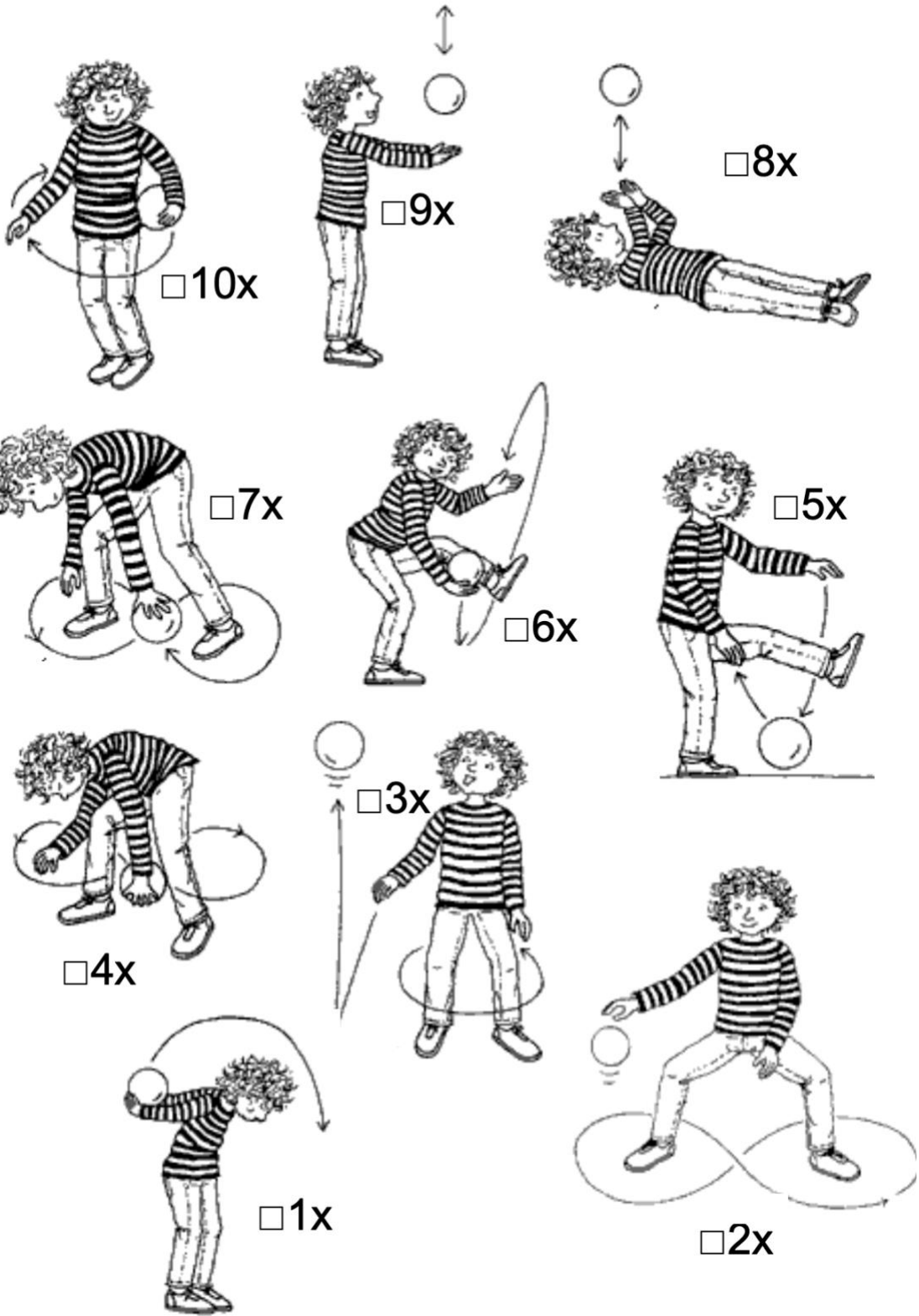
Eine 10erli-Bewegungschallenge umfasst zehn sportliche Aufgaben mit steigenden Anforderungen. Du kannst solange üben, bis dir die Aufgabe gelingt. Wie lange brauchst du bis du ein 10erli erfüllt hast? Versuche als erstes die zwei Challenges auf der nächsten Seite.

Brauchst du noch weitere Challenges? Dann findest du [hier](#) Ideen für diverse Sport- und Bewegungsarten. Welche Bewegungsform gefällt dir am besten? Wer in deiner Familie erfüllt die Challenges am schnellsten?

**Tipp:** Kreiere mit deinen Geschwistern oder deinen Eltern eigene Aufgaben.



DAILY ROUTINES





## Ich kann...

- den Stab mit zwei anderen Stäben 10 Meter rollen
- 9 Sekunden balancieren
- 8x den Stab in der Mitte halten und um die Hand kreisen
- 7x so hoch wie möglich heben und so leise wie möglich auf den Boden legen
- 6x über den Stab steigen
- Langsitz, Stab bei den Füßen Beine heben und so den Stab zu den Hüften rollen
- Bauchlage, Stab in Hochhalte. Den Stab 4x zum Gesäss rollen durch Anheben des Oberkörpers
- 3x Bein über stehenden Stab schwingen
- 2x den Stab auf Schulterhöhe fallen lassen und auf Schienbeinhöhe auffangen
- 1x den Stab aufstellen, loslassen, 360° Drehung und wieder auffangen

