

Oster- Workout

Aufgabe: Führe die Übungen aus. Nach jeder geschafften Übung darfst du die entsprechende Zahl im Hasen ausmalen. Führst du die Aufgabe einmal durch, erhältst du ein Ei. Bei zwei Durchführungen bekommst du zwei Eier und bei drei Durchführungen drei. Wie viele Wiederholungen schaffst du?

Schwierigkeitsstufe	Zeit
	Eine Durchführungen der Aufgaben
	Zwei Durchführungen der Aufgaben
	Drei Durchführungen der Aufgaben

- 1) Laufen und die Arme 10x kreisen
- 2) 10x Hampelmann
- 3) 10x Kniehebelauf und 10x Anfersen
- 4) 5x ordentliche Liegestütz
- 5) 10x Kniebeuge
- 6) 10x Hopsalauf
- 7) 10x Auf dem Rücken liegen und Radfahren
- 8) 10x Sit ups
- 9) 10x Unterarmstütz und die Füße auf und zu machen
- 10) 10x Raupe

- 11) 3x Standwaage
- 12) 4x Drehungen (halbe Drehungen **oder** ganze Drehungen, einbeinig **oder** beidbeinig)
- 13) 5x Pferdchensprung
- 14) 3x Kniewaage
- 15) 4x Rolle vorwärts + Strecksprung
- 16) 4x Kerze und/oder Rolle rückwärts
- 17) 2x Brücke
- 18) 4x Rad
- 19) 4x Handstand
- 20) 3x Sprünge (Strecksprung **oder** Hocksprung **oder** Grätschsprung)

Auswertung

Wie viele Eier konntest du sammeln?	
20 	Sportlicher Hase
Ab 30 	Super Hase
Ab 50 	Champion Hase

