# Sport-Station

## Workout machen

Macht folgendes Workout:

Double Lounges (4 pro Bein insgesamt 3 Runden)

Sumokniebeugen (10 Stück insgesamt 3 Runden)

Fersen Heben (5 Mal insgesamt 3 Runden )

Arme kreisen (1 Minuten; bei 30 Sekunden ein Richtungswechsel)

## Fangen

Spielt mindestens 7 Minuten Fangen. Regeln sind wie folgt: eine Person versucht eine andere Person zu fangen. Gefangen wird in dem man die andere Person mit der Handfläche an den Armen oder am Rücken berührt wird. Wenn der Fänger eine Person fangen konnte, ist die Person, die gefangen wurde nun der\*die neue Fänger\*in.

## 80er Jahre Fitnessvideo

Dreht ein 80iger Jahre Fitness-Video. Verkleidet euch, macht eine Runde Aerobic (oder was sonst so in den 80igern üblich war) und nehmt es auf! Zeigt es der Person an der Station, um einen Punkt zu bekommen.

## Krafttraining mit verschiedenen Gegenständen

Sucht euch eine der folgenden Aufgaben aus:

1. Baumstamm-Weitwurf: Nehmt einen Baumstamm und versucht ihn dreimal so weit wie es geht zu werfen und schreibt euch den weitesten Versuch auf.
2. Sucht euch zwei gleich schwere Gewichte und macht eine Runde um die Wiese im Farmers Walk.

## 5 Bälle

Ziel: So viele Bälle wie es geht zeitgleich im Umlauf zu haben (bis zu fünf).

Zunächst startet ihr mit einem Ball im Stehkreis. Dieser wird im Uhrzeigersinn umher gegeben ohne, dass es aufhört.

Die gleiche Person, die den ersten Ball rumgegeben hat, bekommt den zweiten Ball, der gegen den Uhrzeigersinn weitergegeben wird.

Der dritte Ball wird in einer beliebigen Reihenfolge durch den Kreis geworfen.

Der vierte Ball wird rückwärts der Reihenfolge des dritten Balls geworfen.

Der fünfte und schwierigste Ball wird paralell zu den anderen Bällen auf den Boden in einer beliebigen Reihenfolge gerollt.

Versucht so viele Bälle so lange wie möglich im Umlauf zu behalten. Mind. 2 Minuten.