

Zehnerle-Challenge

1. 10 mal den Ball auf den Boden werfen, in die Hände klatschen und fangen. (Ball darf den Boden nur 1 mal berühren)
2. 9 mal den Ball hochwerfen und in der Luft fangen.
3. 8 mal den Ball hochwerfen, in die Hände klatschen und in der Luft fangen.
4. 7 mal den Ball hochwerfen, mit den Händen auf den Po schlagen und in der Luft fangen.
5. 6 mal den Ball auf den Boden werfen, Dich umdrehen und fangen. (Ball darf den Boden nur 1 mal berühren)
6. 5 mal den Ball hochwerfen, mit der Stirn köpfen und in der Luft fangen.
7. 4 mal auf den Knien den Ball hochwerfen und im Stehen in der Luft fangen.
8. 3 mal den Ball zwischen den Füßen einklemmen, hochspringen und den Ball so hochschleudern, dass man ihn in der Luft fangen kann.
9. 2 mal den Ball im Sitzen hochwerfen und im Stehen in der Luft fangen, dann im Stehen hochwerfen und im Sitzen in der Luft fangen.
10. 1 mal den Ball durch die gegrätschten Beine prellen, umdrehen und in der Luft fangen.

Du kannst für diese Challenge egal welchen Ball (Tennisball, Fußball, usw.) benutzen.

Wenn Du Geschwister hast macht eure eigene kleine Challenge daraus, oder fordere Mama und Papa heraus.