

Mittwoch(s) – Challenge

Luftballon-Parcours

Material:

- 1x Luftballon / Ball o.ä.,
Musik

Ablauf:

- Übung zu 2.
(Geschwister,
Eltern...)



© Michael Grosler

- Baut euch im Zimmer einen Parcours auf (Slalom, Hindernisse)
- Bringt den Luftballon o.ä. zu zweit durch den Parcours zum Ziel (der Luftballon darf nicht auf den Boden fallen)
 - Mit dem Rücken, Po, Bauch, Schulter

Video und Bilder mit dem Betreff Mittwoch(s)-Challenge an:
info@sport-in-bochum.de

Durchführung der Bewegungen auf eigene Gefahr.