



SCPE Osterchallenge 2021

Hier sind ein paar Übungen, mit denen Du Dich auch über die Osterferien fit halten kannst. Leider müssen wir immer noch „auf dem Trockenen“ durchhalten und hoffen, dass die Schwimmbäder nach den Ferien endlich wieder öffnen dürfen.

1. Häschen hüpf
Hüpfe so oft Du kannst wie ein Hase.
2. Schubkarren fahren
Hierfür brauchst Du Bruder, Schwester, Mama oder Papa, die Deine Füße in die Hand nehmen während Du mit den Händen nach vorne läufst.
3. Seilspringen
Nimm Dein Springseil und springe sooft Du kannst vor- und rückwärts.
4. Hampelmann
Mache so viele Hampelmänner wie Du schaffst.
5. Strecksprünge
Mache so viele Strecksprünge wie Du kannst.
6. Flamingo
Stell Dich auf ein Bein und zieh das andere mit der Ferse zum Po und halte das Gleichgewicht. Bleibe so lange wie möglich stehen.
7. Sit-ups
Mache so viele Sit-ups wie möglich.
8. Arme kreisen
Strecke Deine Arme waagrecht aus und mache kleine Kreise in beide Richtungen.

Super, Du hast alle Übungen geschafft! Toll gemacht!
Jetzt hast Du Dir die SCPE-Osterhasen-Medaille verdient.
Male den Schwimm-Osterhasen aus, schneide die Medaille aus und
klebe sie auf einen Karton.
Danach kannst Du die Medaille oben lochen, einen Faden
durchfädeln, diesen verknoten und Dir die Medaille umhängen.
Wir freuen uns über ein Foto von Dir, das Du an
schwimmen@scpe.de schicken kannst.

Wir wünschen Dir und Deiner Familie eine schöne und vor allem
gesunde Osterzeit.

Deine Abteilungsleitung Schwimmen

