

# OUTDOORCHALLENGE

FÜR KIDS

ÜBUNG	BESCHREIBUNG	CHECK
	<p>Springe über 5 verschiedene Gegenstände (Ast, Stein, Zaun, etc.)!</p>	<input type="checkbox"/>
	<p>Suche eine Wasserstelle (Fluss, Pfütze, Teich, Springbrunnen etc.) und berühre mit deinem kleinen Finger das Wasser!</p>	<input type="checkbox"/>
	<p>Mache 3 Vorwärtsrollen oder 3 Radschläge auf einer Grünfläche!</p>	<input type="checkbox"/>
	<p>Mache 10 Liegestütze an einer öffentlichen Sitzbank!</p>	<input type="checkbox"/>
	<p>Mache einen Wandsitz an einer Gebäudewand oder an einem Baum und zähle dabei langsam bis 30!</p>	<input type="checkbox"/>
	<p>Berühre 5 Straßenschilder oder Straßenlaternen mit deinem Ellenbogen!</p>	<input type="checkbox"/>
	<p>Mache 10 Trizeps-Dips an einer anderen Sitzbank!</p>	<input type="checkbox"/>