Walddörfer SV
Hamburg

# Walddörfer SV Activity Abzeichen

## Kraft

- Einbeinstand
- Vor/Rück- Liegestütz auf Bank
- Baumsitz
- Wechselsprung Bank
- Kletterwand

Walddörfer SV
Hamburg

# Einbeinstand

Stelle dich an einen schönen Ort und versuche solange auf einem Bein zu stehen, wie du kannst.

Versuche auch das andere Bein.

Kannst du dich auch im Kreis drehen, während du auf einem Bein stehst?

Walddörfer SV
Hamburg

# Vor/Rück- Liegestütz Bank

Such dir eine Bank.

Versuche so viele Liegestütz vor und rückwärts, wie du schaffst.

Walddörfer SV
Hamburg

# Baumsitz

Suche dir einen Baum oder eine Wand und setzt dich so an die Wand/Baum als wärst du ein Stuhl.

Stoppe die Zeit, wie lange du es in dieser Position aus hälst.

Walddörfer SV
Hamburg

# Wechselsprung Bank

Suche dir eine Bank und hüpfe im Wechsel mit deinen Füßen auf die Sitzfläche.

Schaffst du es auch in Zeitlupe oder im Raketenschnelldurchlauf?

Walddörfer SV
Hamburg

# Kletterwand

Suche dir eine Kletterwand, einen Kletterbaum oder ein Klettergerüst.

Klettere so hoch, wie du kannst und darfst.

ACHTUNG, bitte gut festhalten und nicht herunterfallen!