

RESCUE HEROES

WIKI-LÄUF

MINI 24-6 JAHRE



Nr	Übung	Anzahl
1	Hampelmänner	10
2	Ausfallschritte	5li/5re
3	Laufen	30m
4	Purzelbaum	1
5	Krabbengang	5m
6	Laufen	40m
7	Bärgang	5m
8	Laufen	30m
9	Liegestütz	3
10	Laufen	10m
11	Hocksprünge	3
12	Laufen	20m
13	Plank	10s
14	Strecksprung	3
15	Wasser trinken!	
16	Laufen	50m
17	Sit-Ups	10
18	Laufen	20m
19	High-Plank	10s
20	Laufen	40m
21	Mama-Papa-Taps	10
22	Laufen	20m
23	Bergsteiger	10
24	Laufen	50m
25	High-Knees	20
26	Kobra	1
27	Schultasche/Rucksack tragen	20m
28	Zielwurf	6m - 3 Versuche*
	ZIEL	

* bei Verfehlen des Ziels 10 Burpees für Papa/Mama als Strafe