Skitraining

Für das Skitraining kannst du jede Übung 30 Sekunden machen. Dazu brauchst du eine Stoppuhr oder eine Küchenuhr. Du kannst über den Tag auch mehrere Durchgänge machen.

1 Hampelmann

Mache den Hampelmann.

2 Hüpfen im Kreuz

Hüpfe möglichst viele Durchgänge im Kreuz.

3 Skihocke

Bleibe für 30 Sekunden tief in der Skihocke.

4 Einbeinige Sprünge seitwärts

Springe seitwärts von einem Bein auf das Andere und halte die Balance.

5 Liegestütze + Sprung auf Absatz

Auf einem Absatz oder Treppentritt machst du eine Liegestütze und einen Sprung darauf.

6 Kniebeuge + Strecken

Mach dich klein wie eine Maus und gross wie eine Giraffe.

Skirennen

Baue in der Wohnung oder ums Haus eine coole Abfahrtspiste. Nun könnt ihr ein Familienrennen machen und eure Zeiten stoppen. Versuche deine Zeit im zweiten oder dritten Durchlauf zu verbessern.

Start Nr.	Vorname	Nachname	Zeit 1	Zeit 2	Zeit 3