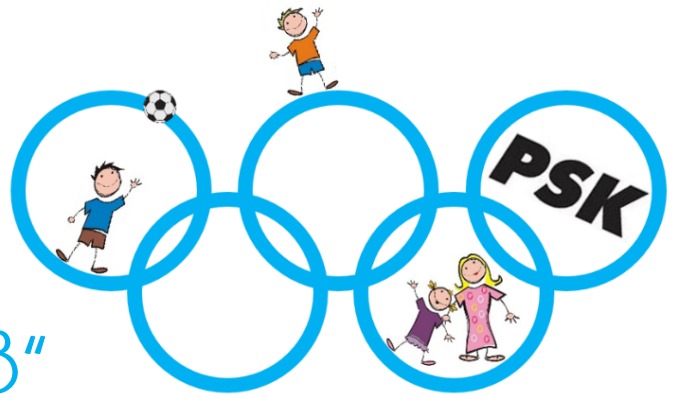


# Olympiade „Klein gegen Groß“



## Match 4: Armkreisen

Wer von euch schafft die meisten Armkreise? Mama und Papa oder die Kids?

Wärmt euch vorher auf: Lauft 2 Minuten auf der Stell und nehmt dabei schwungvoll die Arme seitlich mit. Macht dann 20 langsame Armkreise nach vorne, dann nach hinten und lasst anschließend 20 mal die Schultern nach vorne, dann nach hinten kreisen. Schüttelt dann die Arme aus.

Sucht euch einen Platz aus, bei dem ihr viel Platz um euch herum habt, damit ihr niemanden mit euren Armen verletzt. Versucht nun in 30 Sekunden so viele große Armkreisbewegungen nach vorne zu machen, wie ihr nur könnt. Versucht dasselbe anschließend nach hinten. Die geschafften Armkreisbewegungen werden anschließend zusammengezählt. Wer am meisten geschafft hat, gewinnt das Match.



Hier könnt ihr abkreuzen wer gewonnen hat:

GROß:



KLEIN:

