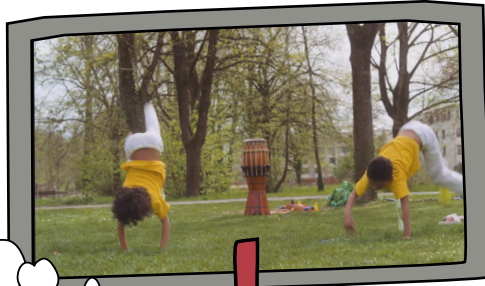


MITMACH-Challenge:

#starkWieWir

1

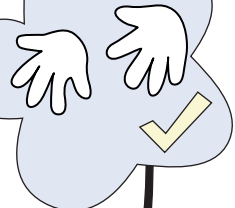


Film anschauen:
LUCA WILL AUF HÄNDEN LAUFEN



ERLEDIGT?

MALE AUS!

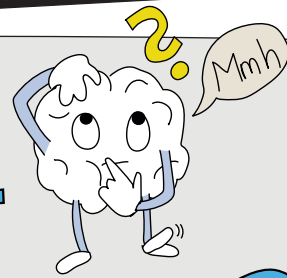


2

1. Aus welchem LAND kommt Capoeira?

- ☐ Deutschland
- ☐ Brasilien
- ☐ Australien

GUT aufgepasst??



2. Was wird bei Capoeira besonders TRAINIERT?

- ☐ Gar nichts
- ☐ Stillstehen
- ☐ Balance, Ausdauer, Körperkontrolle



3. Wie FÜHLT sich Luca, wenn er Capoeira macht?

- ☐ Er hat viel Spaß und ist mutig
- ☐ Es ist ihm zu anstrengend
- ☐ Er traut sich nicht, mitzumachen



BEWEGUNG
MACHT
GLÜCKLICH



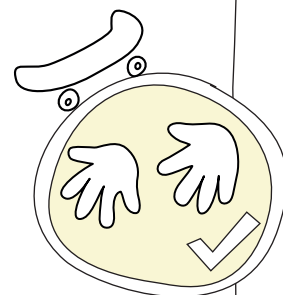
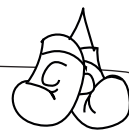
BNP PARIBAS
CARDIF

3

Jetzt bist
DU dran!

Welchen Sport würdest du gerne mal
AUSPROBIEREN?

SO kreATiv: Male, klebe ein Foto ein, erstelle
eine Collage oder schreibe!



4



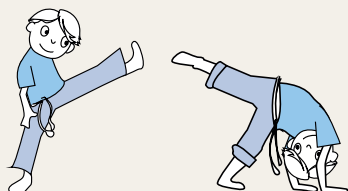
LERNE ETWAS NEUES

Probiere **GINGA**, den
Grundschrift beim
Capoeira aus.

Laura und Sophia zeigen
dir hier,



wie es geht. Los geht's!



AKTIV!

WERDEN

**DIE
CHALLENGES**

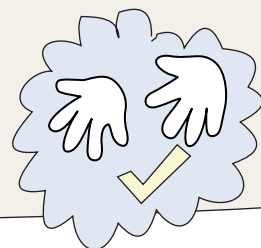


RICHTIG
AUSPOWERN

Such dir einen **Tanz-Partner**
oder eine **Tanz-Partnerin**.
Startet Musik und denkt euch
gemeinsam die verrücktesten
Tanzschritte aus. Mindestens
10 Minuten - am besten habt
ihr danach einen roten Kopf
und spürt euer **HERZ** wie wild
klopfen!



BEWEG DICH
JEDEN TAG -
DAS HÄLT DICH
FIT!



Noch nicht genug?
Filmt euch mit dem Smartphone
oder Tablet bei euren verrückten
Tanzschritten und erklärt im Video, wie man sie
richtig macht!



ALLES GEMACHT?

MALE AUS!

