



STÜTZKRAFT
PLANK/LIEGESTÜTZ
30 SEKUNDEN



STÜTZKRAFT
PLANK/LIEGESTÜTZ
60 SEKUNDEN



STÜTZKRAFT
PLANK/LIEGESTÜTZ
90 SEKUNDEN



MEINE BESTZEIT



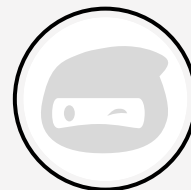
KLETTERSTANGEN
HANGELN
1 STANGE



KLETTERSTANGEN
HANGELN
2 STANGEN



KLETTERSTANGEN
HANGELN
> 3 STANGEN



MEINE BESTLEISTUNG
ANZAHL AN STANGEN



GRÄTSCHSITZ
GESTRECKTE BEINE,
AUFRICHTER OBERKÖRPER



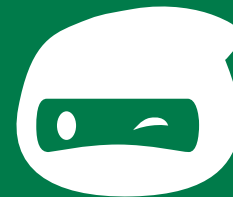
GRÄTSCHSITZ
+ FINGERSPITZEN
BERÜHREN DIE ZEHEN



GRÄTSCHSITZ
+ EIN ELLBOGEN BERÜHRT
DEN BODEN



GRÄTSCHSITZ
+ BEIDE ELLBOGEN
BERÜHREN DEN BODEN



**ninja@
school**

powered by Steiermärkische Sparkasse

Stempelpass

Name:

Schule:

Klasse:



bewegungslandsteiermark.at

Level für Level zum Ninja-Profi

Der Ninja-Stempelpass macht sichtbar, was schon alles geschafft wurde! Für jede Übung gibt es verschiedene Schwierigkeitsstufen. Sobald ein Level erfolgreich gemeistert wurde, kann das Feld von einer Lehrperson abgestempelt werden. So füllt sich der Pass Schritt für Schritt und motiviert dazu, neue Herausforderungen auszuprobieren und weiterzumachen.

Denn Ninja@School soll nicht nach einem Projekttag enden. Viele Ninja-Übungen und Parcours können auch danach mit einfachen Turnsaalgeräten aufgebaut und immer wieder in den Unterricht integriert werden.

Noch mehr Ninja gefällig?

Über den QR-Code geht es direkt zur Ninja@School-Website mit weiteren Informationen rund um das Projekt und die Welt von Ninja@School.



HÄNGEN MIT
GESTRECKTEN ARMEN
10 SEKUNDEN



HÄNGEN MIT
GESTRECKTEN ARMEN
30 SEKUNDEN



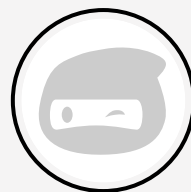
HÄNGEN MIT
GESTRECKTEN ARMEN
60 SEKUNDEN



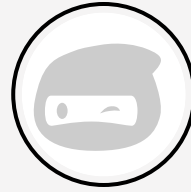
MEINE BESTZEIT



HÄNGEN MIT
GEBEUGTEN ARMEN
10 SEKUNDEN



HÄNGEN MIT
GEBEUGTEN ARMEN
30 SEKUNDEN



HÄNGEN MIT
GEBEUGTEN ARMEN
60 SEKUNDEN



MEINE BESTZEIT



BALANCIEREN
AUF RECKSTANGE
5 SEKUNDEN



BALANCIEREN
AUF RECKSTANGE
10 SEKUNDEN



BALANCIEREN
AUF RECKSTANGE
15 SEKUNDEN



MEINE BESTZEIT
JE LANGSAMER,
DESTO BESSER!