

Kategorien...

Es gibt sechs unterschiedliche Kategorien, in denen ihr euch bewegen könnt:

1. Laufen/Wandern oder Spazieren gehen/Nordic-Walking

2. Fahrrad fahren

3. Langlaufen

4. Liegestütze

5. Jonglieren mit dem Fußball

6. Jonglieren mit drei Gegenständen (Bälle, Keulen, o.ä.)

In den Kategorien 1-3 (Laufen, Fahrrad fahren, Langlaufen) zählt jeweils die zurückgelegte Strecke, in der Kategorie 4 die Anzahl der Liegestützen, die gemacht wurden, in der Kategorie 5 (Jonglieren mit Fußball) die Berührungen des Balles ohne Bodenkontakt mit allen Körperteilen (außer Hand und Arm) und in der Kategorie 6 (Jonglieren mit drei Gegenständen) die Zeit, die alle Gegenstände in der Luft sind.