

# Oberschule **B**odenwerder **C**hallenge 11

Liebe Schülerinnen,

liebe Schüler,

Ab ins Wochenende mit der 11. Challenge. Für das Wochenende ist etwas Bewegung angesagt.

**Challenge:** Wie viele Wechselsprünge an der Treppe schafft ihr in 30 Sekunden?

**Vorbereitung:** Ihr braucht eine Stoppuhr und eine Treppenstufe.

**Ausgangsstellung:** Ihr stellt euch mit dem Gesicht zur Stufe und stellt den rechten Fuß auf die Stufe.

**Ausführung:** Auf ein Startsignal hüpfst ihr leicht hoch und wechselt gleichzeitig schnell die Füße. Der rechte Fuß nach unten, der linke auf die Treppenstufe. Dann wieder zurück.

Sobald der rechte Fuß wieder auf der Treppenstufe ist, habt ihr ein Durchgang geschafft.

**Kleiner Tipp:** Startet nicht zu schnell, denn sonst kann euch am Ende die Puste ausgehen. Passt auf, dass ihr euch nicht die Zehen an der Treppe stoßt. Findet einen Rhythmus, den ihr die ganze Zeit durchhalten könnt.

Viel Spaß beim Ausprobieren!

Bleibt gesund und fit!

Mit sportlichen Grüßen

Lea Lange

Oliver Hartmann

Fabian Laabs

Nach dem Wochenende folgt am Montag die nächste Challenge. Auf in ein schönes Wochenende!