

# Oberschule **B**odenwerder **C**hallenge 13

Liebe Schülerinnen,

liebe Schüler,

Die wilde 13. Challenge

Challenge:               Wie weit kannst du aus dem Stand springen?

Vorbereitung:           Ihr braucht eine Absprunglinie und Platz vor euch.

Ausgangsstellung:     Ihr stellt euch mit geschlossenen Beinen an die Absprunglinie

Ausführung:           Jetzt holt ihr Schwung und springt mit geschlossenen Beinen so weit ihr könnt nach vorne. Dabei sollen die Beine geschlossen werden.

Variante:               Wie weit könnt ihr rückwärts springen?

Dazu stellt ihr euch rücklinks an die Linie und versucht nun so weit es geht nach hinten zu springen.

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!