

Oberschule **B**odenwerder **C**hallenge 16

Liebe Schülerinnen,

liebe Schüler,

die heutige Challenge wird etwas anstrengender

Challenge: Wie lange könnt ihr euch im „Planking“ halten?

Ausgangsstellung: Legt euch auf dem Bauch auf den Fußboden. Stellt die Ellenbogen auf Brusthöhe auf und zieht die Fußspitzen an.

Ausführung: Drückt euch auf die Ellenbogen und die Fußspitzen hoch. Eure Beine und euer Oberkörper sollen dabei in einer Linie sein. Haltet die Körperspannung.

Achtung: Der Po darf nicht zu hoch sein; er darf aber auch nicht durchhängen.

Atmet ruhig weiter

Variante: Es ist zu einfach? Okay – dann versucht mal in der Position abwechselnd langsam die Füße leicht abzuheben. Jede Sekunde wechseln. Den Fuß nur 2cm anheben. Wie viele Wechsel schafft ihr?

Viel Spaß beim Ausprobieren!

Bleibt gesund und fit!

Mit sportlichen Grüßen

Lea Lange

Oliver Hartmann

Fabian Laabs

Ein schönes und entspanntes Wochenende an euch alle