

Oberschule Bodenwerder Challenge 2

Liebe Schülerinnen,

liebe Schüler,

die erste Challenge ist geschafft. Und es gab ein paar Rückmeldungen dazu. Vielen Dank. Da sind ein paar super Ergebnisse dabei. Weiter so!

Vielleicht schreibt ihr euch eure Ergebnisse auf. Wir werden im späteren Verlauf eine Tabelle anfertigen, wo ihr eure Ergebnisse eintragen könnt.

Aber jetzt zur heutigen Challenge. Dieses Mal geht es um Gleichgewicht.

Die Challenge: Wie lange könnt ihr auf einem Bein stehen?

Ausgangsposition: Stellt euch barfuß oder in Socken auf einen festen Untergrund.

Challenge: Hebt ein Bein nach vorne an, so dass das Knie auf Hüfthöhe ist.

Haltet diese Position 10 Sekunden.

Versucht es danach auch mit dem anderen Bein.

Hört sich ja jetzt erstmal leicht an. Wer es schafft kann die nächsten Stufen ausprobieren:

Stufe 2: Steht wie beschrieben auf einem Bein. Versucht jetzt den Hacken vom stehenden Bein anzuheben, dass ihr nur noch auf den Zehen steht.

Stufe 3: Steht wie beschrieben auf einem Bein. Wackelt mit dem anderen Bein in der Luft hin und her

Stufe 4: Steht wie beschrieben auf einem Bein. Schließt die Augen und haltet die Position.

Welche Stufen schafft ihr? Mit welchem Bein klappt es besser?

Viel Spaß beim Ausprobieren!

Bleibt gesund und fit!

Mit sportlichen Grüßen

Lea Lange

Oliver Hartmann

Fabian Laabs

Morgen folgt die nächste Challenge!