

Oberschule Bodenwerder Challenge 3

Liebe Schülerinnen,

liebe Schüler,

endlich geht der Iserv-Server wieder, und schon gibt es eine neue Challenge.

Wir starten in die zweite Woche mit einer Koordinationsaufgabe, die ihr am besten draußen versucht.

Heute braucht ihren einen Ball, den ihr gut mit zwei Händen werfen und fangen könnt.

Die Challenge: Könnt ihr einen Ball hinter eurem Rücken fangen?

Ausgangsposition: Ihr steht mit dem Ball in beiden Händen vor dem Bauch.

Challenge: Werft den Ball mit beiden Händen in die Luft über euren Kopf.

Der Ball soll dann mit beiden Händen hinter dem Rücken gefangen werden.

Geschafft? Herzlichen Glückwunsch. Dann geht es weiter:

Challenge Zusatz: Werft den Ball mit beiden Händen von hinter dem Rücken über euren Kopf, dass ihr ihn vor der Brust wieder mit beiden Händen fangen könnt.

Ihr könnt zählen, wie oft ihr den Ball hin und her werfen könnt, ohne dass er runter fällt.

Wichtig hierbei: Der Ball muss mit beiden Händen geworfen und gefangen werden!

Viel Spaß beim Ausprobieren!

Bleibt gesund und fit!

Mit sportlichen Grüßen

Lea Lange

Oliver Hartmann

Fabian Laabs

Morgen folgt die nächste Challenge!