

Oberschule Bodenwerder Challenge 4

Liebe Schülerinnen,

liebe Schüler,

weiter geht es mit der nächsten Challenge. Heute wird es etwas anstrengender.

Ihr braucht eine Stoppuhr oder einen Timer.

Die Challenge: Wie oft schafft ihr es innerhalb von 45 Sekunden aus der Bauchlage in den Stand und wieder zurück in die Bauchlage zu kommen?

Ausgangsposition: Ihr liegt mit ausgestreckten Armen und Beinen auf dem Bauch auf dem Boden.

Durchführung: Auf ein Startsignal steht ihr so schnell auf, wie ihr könnt.

Ihr streckt die Arme nach oben.

Ihr legt euch wieder auf dem Bauch und streckt die Arme aus

Dies wiederholt ihr so oft und schnell ihr könnt bis die 45 Sekunden vorbei sind.

Wie viele Durchgänge habt ihr geschafft?

Challenge Alternative: Legt euch auf den Rücken und streckt die Arme.

Wie oft schafft ihr es aus der Rückenlage in den Stand und zurück in 45 Sekunden?

Viel Spaß beim Ausprobieren!

Bleibt gesund und fit!

Mit sportlichen Grüßen

Lea Lange

Oliver Hartmann

Fabian Laabs

Morgen folgt die nächste Challenge!