

# Oberschule Bodenwerder Challenge 5

Liebe Schülerinnen,

liebe Schüler,

und heute folgt die Challenge Nummer 5

Diese Mal wollen wir schauen, wie es um eure Beweglichkeit steht.

Ihr braucht eine Treppenstufe und vielleicht ein Maßband oder ein Zollstock.

Challenge:                    Wie weit könnt ihr euren Händen Richtung Boden strecken?

Ausgangsstellung:        Ihr steht auf der untersten Treppenstufe. Die Zehenspitzen an die Kante.  
Die Knie sind durchgedrückt.

Durchführung:            Streckt die Hände soweit ihr könnt Richtung Boden, ohne die Knie zu beugen.

**Wichtig:** Geht mit den Händen langsam runter und nicht mit Schwung. Haltet die Endposition einen Augenblick.

Wie weit kommt ihr hinunter? Schafft ihr es sogar über eure Fußspitze hinaus?

Vielleicht ist ja jemand bereit und überprüft, wie weit es bei euch hinunter geht.

Das geht so: In dem Moment, wo ihr am tiefsten Punkt die Hände haltet wird von den Fingerspitzen bis zur Treppenstufenkante, auf der ihr steht, gemessen.

Sind die Hände über der Treppenstufenkante, dann habt ihr Minus X cm.

Sind die Hände unterhalb der Treppenstufe, dann habt ihr Plus X cm.

Viel Spaß beim Ausprobieren!

Bleibt gesund und fit!

Mit sportlichen Grüßen

Lea Lange

Oliver Hartmann

Fabian Laabs

Morgen folgt die nächste Challenge!