

Oberschule Bodenwerder Challenge 8

Liebe Schülerinnen,

liebe Schüler,

heute geht es in der Challenge um Beweglichkeit

Challenge: Schafft ihr es euch aus der Rückenlage in die Brücke zu drücken?

Vorbereitung: Sucht euch einen freien Platz, wo ihr eine weiche Unterlage hinlegen könnt.

Ausgangsstellung: Legt euch mit dem Rücken auf den Boden.

Ausführung: Stellt eure Hände neben den Ohren auf. Stellt eure Füße fest auf den Boden. Jetzt versucht ihr euch in die Höhe zu drücken, dass ihr nur noch mit den Händen und Füßen den Boden berührt. Der Bauch zeigt dabei zur Decke.

Wer schafft es, sich in die Brücke zu drücken und diese 5 Sekunden zu halten?

Spezialaufgabe: Achtung: Bitte nur für Könner! Am besten soll euch jemand dabei unterstützen, falls ihr es ausprobieren wollt.

Wer schafft es in dieser Position auf Händen und Füßen zu gehen („Spinnengang“)?

Passt bitte auf, dass ihr genügend Platz habt und euch nicht verletzt. Am besten ihr wärmt eure Muskulatur vorher etwas auf.

Viel Spaß beim Ausprobieren!

Bleibt gesund und fit!

Mit sportlichen Grüßen

Lea Lange

Oliver Hartmann

Fabian Laabs

Morgen folgt eine neue Challenge!