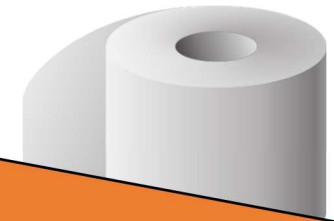




60 s Challenge Nr.05

Balance Beine Klopapier



Fast NEU:
Es gibt 1 Streichergebnis

Die Links sind leider nur für
interne Zwecke zugänglich

Darum geht's:

Auch die Beine wollen beim Klettern regelmäßig trainiert werden. Deshalb dreht sich bei dieser Challenge auch alles um die Beinkraft - abgesehen von ein bisschen Balance.

Ihr könnt sowohl mit einbeinigen als auch mit zweibeinigen Kniebeugen Punkte sammeln und einmal in den 60 s auch zwischen den Schwierigkeitsstufen wechseln.

Ich wünsche euch viel Spaß beim Üben und aushaltbaren Beinmuskelnkater.

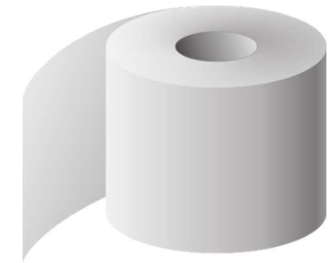
Regeln und Hinweise im Überblick:

- Zu der Challenge: (KB. = Kniebeuge)
Ihr könnt die KB. entweder einbeinig oder zweibeinig machen und dürft einmal während der 60 s dazwischen wechseln (normalerweise werdet ihr natürlich von einbeinigen zu zweibeinigen KB. wechseln).
Wenn ihr einbeinige KB. macht, müsst ihr nach jeder KB. auf das andere Bein wechseln (also abwechselnd: rechts, links, rechts, links, ...).
Wenn ihr als zusätzliche Schwierigkeit während der KB. eine Klopapierrolle auf dem Kopf balanciert, bekommt ihr für jede erfolgreiche Kniebeuge mit Klopapierrolle doppelt so viele Punkte wie ohne. Wenn euch die Klopapierrolle bei dem Versuch runterfällt, bekommt ihr trotzdem die Punkte, die ihr auch ganz ohne Klopapierrolle auf dem Kopf bekommen hättet. Damit wir einen definierten unterster Punkt für die KB. haben, müsst ihr mit dem Hintern 2 aufeinandergestapelte Klopapierrollen abtippen. Wird dies nicht sauber ausgeführt, bekommt ihr möglicherweise Abzug.
- Wertung:
Für jede zweibeinige KB. bekommt ihr 1 Punkt, für jede einbeinige 5 Punkte. Für eine erfolgreiche KB. mit Klopapier auf dem Kopf erhaltet ihr die doppelte Punktzahl (also 2 bzw. 10 Punkte). Wenn euch die Rolle runterfällt, erhaltet ihr dennoch 1 bzw. 5 Punkte.
- Zum Video:
Das Video darf während der ganzen 60 s keinen Schnitt enthalten. Es muss sichtbar sein, wie ihr den Klopapierturm abtippt. Filmt am besten von der Seite.
- Abgabetermin:
Samstag: 16.05.2020 **18:00 Uhr**



60 s Challenge Nr.05

Balance Beine Klopapier



Übersichts-Punktetabelle

Schwierigkeitsstufe	Erklärung	Punkte
①	Zweibeinige Kniebeuge	Erfolgreiche Ausführung 1 Punkt
②	Einbeinige Kniebeuge	Erfolgreiche Ausführung 5 Punkte
Zusatzpunkte	Klopapierrolle auf dem Kopf	Erfolgreiche Ausführung (① oder ②) Punkte x 2
Beispiel:	6 Einbeinige (rechts, links, rechts, links...)	$\text{Punkte}_{\text{Einbeinige}} = 6 \cdot 5 \text{ Punkte} = 30 \text{ Punkte}$
	davon 3 mit Klopapier auf dem Kopf	$\text{Zusatzpunkte} = 3 \cdot 5 \text{ Punkte} = 15 \text{ Punkte}$
	danach 35 Zweibeinige	$\text{Punkte}_{\text{Zweibeinig}} = 35 \cdot 1 \text{ Punkt} = 35 \text{ Punkte}$
	davon 11 mit Klopapier auf dem Kopf	$\text{Zusatzpunkte} = 11 \cdot 1 \text{ Punkt} = 11 \text{ Punkte}$
	Gesamtsumme	91 Punkte



60 s Challenge Nr.05

Balance Beine Klopapier

