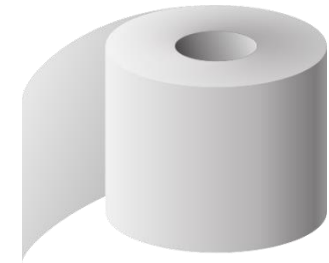




60 s Challenge Nr.04

Liegestütztürme



Die Links waren leider nur für Interne Zugänge gedacht.

Darum geht's:

Wer schafft es in der Liegestützposition, die meisten Klopapiertürme in 60s auf und wieder ab zu bauen?

Ihr braucht dazu 3 Klopapierrollen. Diese werden zunächst zu einem Turm zwischen euren Händen gestapelt. Dann baut ihr den Turm ab, eine Rolle nach rechts, die andere nach links. Die mittlere müsst ihr dann durch eine Liegestütze mit der Nase antippen. Danach stapelt ihr wieder eine Rolle nach der anderen zu einem Turm in der Mitte eurer Hände. Ist der Turm wieder aufgebaut, macht ihr eine Liegestütze links des Turms und eine rechts des Turms (Nasenspitze auf dem Boden) und könnt danach wieder mit dem Abbau beginnen ...

Regeln und Hinweise im Überblick:

1. Zu der Challenge:

Der Turm muss **in der Mitte der Hände aufgebaut** werden und **außerhalb der Hände abgebaut** werden.

Die Körperposition muss **gestreckt** gehalten werden. Ein Abknicken in der Hüfte kann nach dem Ermessen des Schiedsrichters mit Strafpunkten geahndet werden. Die **Füße dürfen maximal Hüftbreit** auseinander sein. Auch hierfür kann Fehlverhalten geahndet werden.

Es ist erlaubt in den 60 s **Pausen** einzulegen. Diese müssen nicht zwangsläufig in der Liegestützposition durchgeführt werden. Die Liegestützposition kann als **einfachere Stufe auf den Knien** gehalten werden, dann werden nur **1 statt 3 Punkte pro Rolle** vergeben. Die Position darf auch **1 Mal** während der 60 s **gewechselt** werden. Dann bekommt ihr ab dem Wechsel auf die kniende Position nur noch 1 Punkte pro gestapelter Rolle.

2. Wertung:

Gewertet wird die Anzahl der in der Mitte auf und abgebauten Rollen. Das heißt es gibt für jede einzelne Rolle, die auf bzw. abgebaut wird, 3 Punkte, wenn ihr die Liegestützposition auf den Füßen haltet. Wird die Liegestützposition auf den Knien gehalten, dann bekommt ihr 1 Punkt pro auf/abgebauter Rolle.

3. Zum Video:

Das Video muss die gesamte Übung zeigen und darf während der 60 s **keinen Schnitt** enthalten. Im Video sollten euer ganzer Körper und der Klopapierturm bzw. die Rollen zu sehen sein.

4. Abgabetermin ist der:

25.04.2020

18:00 Uhr



60 s Challenge Nr.04

Liegestütztürme

