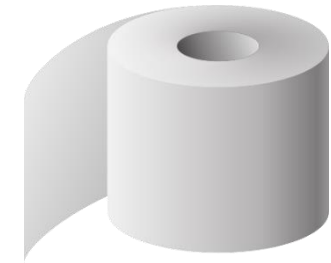




# 60 s Challenge Nr.02 Klappmesser Turmbau



Die Links können wir euch leider nicht zur Verfügung stellen. Sie sind nur Mitgliedern des Climbing Teams vorbehalten.

## Darum geht's:

Die meisten von euch werden die Übung „Klappmesser“ bereits kennen. Dabei liegt man mit ausgestreckten Beinen und Armen auf dem Rücken und bewegt dann durch das Abknicken der Hüfte die Hände zu den Füßen, sodass sie sich in der Mitte treffen.

Für die Challenge kombinieren wir das noch mit dem Auf- und Abbau eines Klopapierturms zuerst mit den Händen und dann mit den Füßen. Die Rollen werden bei der Berührung von Händen zu den Füßen (bze. andersrum) übergeben.

Klar? Schaut euch auf jeden Fall noch schnell das Video an. Den Link dazu findet ihr im Kasten über diesem.

## Regeln und Hinweise im Überblick:

### 1. Zu der Challenge:

Der Klopapierturm **muss selbstständig stehen können**. Fällt er um, darf er soweit **wiederaufgebaut** werden, wie er vorher gestanden hat. Eine (während dem Umfallen) **in der Bewegung** befindliche Klopapierrolle muss wieder zurück in die Hand bzw. zwischen die Füße getan werden, aus der sie gekommen ist. Die Rolle darf **nicht geworfen** werden, sondern muss zwischen Händen und Füßen übergeben werden. Die **Beine dürfen angewinkelt werden!** Es darf **immer nur eine Rolle** transportiert werden. Ist ein Turm aufgebaut, also **nach der 4. Rolle**, dann müssen sich Füße und Hände **einmal leer** berühren bevor der Turm auf der anderen Seite wieder aufgebaut werden darf.

### 2. Wertung:

Gewertet wird die Anzahl der erfolgreichen Seitenwechsel von Klopapierrollen. Ein Turm gilt als stabil, sobald die Füße bzw. die Hände wieder die Klopapierrollen verlassen hatten und damit auch die Punkte als gewertet. Das ist ein bisschen schwer zu verstehen, auch hier kann das Video helfen.

### 3. Zum Video:

Das Video muss die gesamte Übung zeigen und darf während der 60 s **keinen Schnitt** enthalten. Im Video sollte **euer ganzer Körper von Fuß bis Hand** über alle Teile der Übung hinweg zu sehen sein.

### 4. Abgabetermin ist der:

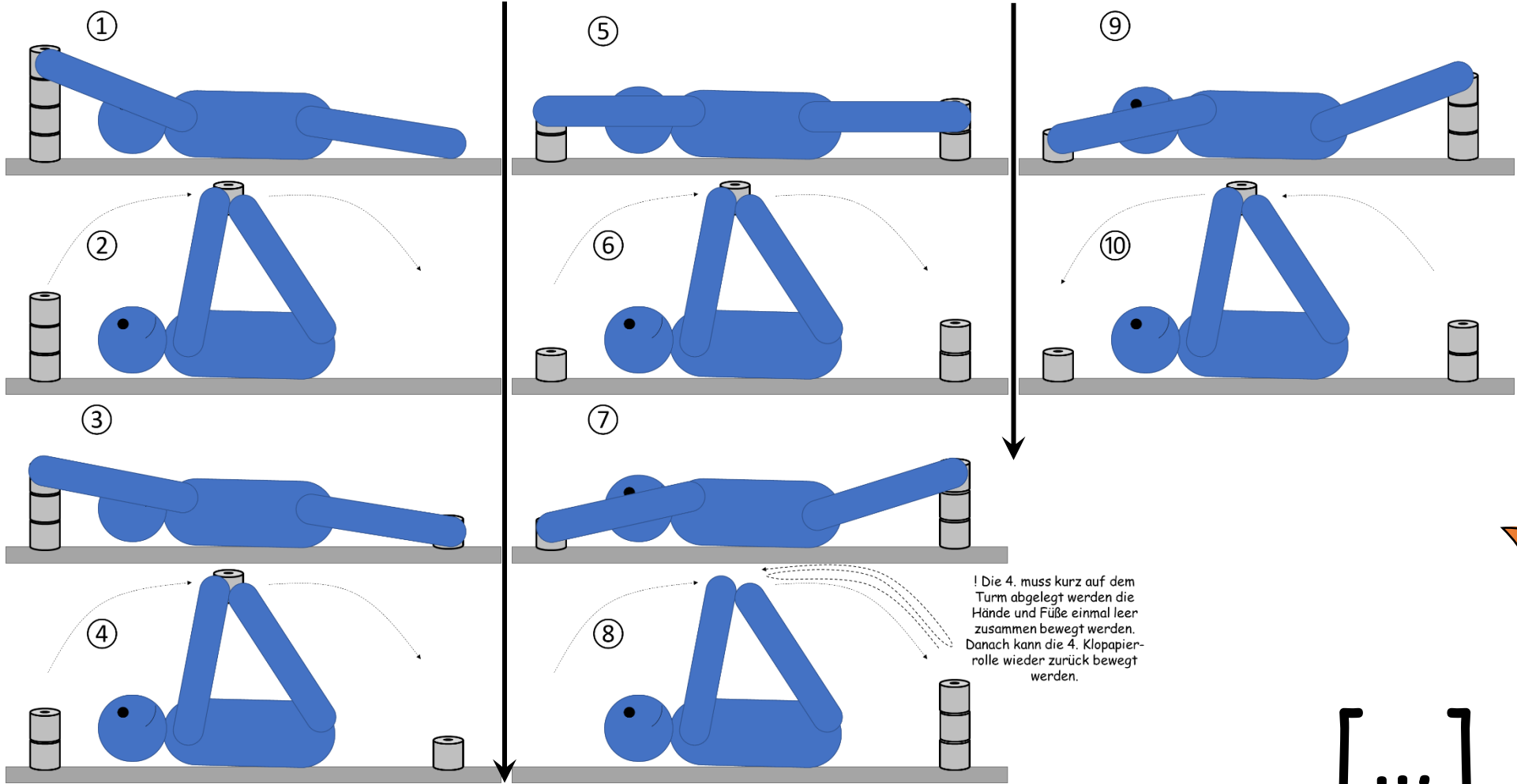
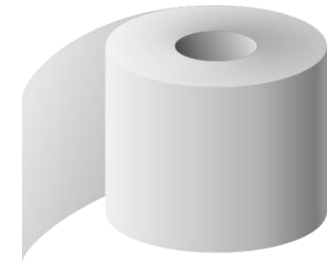
18.01.2020

18:00 Uhr → **Ganz WICHTIG! Samstag 18:00 Uhr!**

Zum aktuellen Zwischenergebnis



# 60 s Challenge Nr.02 Klappmesser Turmbau



! Die 4. muss kurz auf dem Turm abgelegt werden die Hände und Füße einmal leer zusammen bewegt werden. Danach kann die 4. Klopapierrolle wieder zurück bewegt werden.

[...]