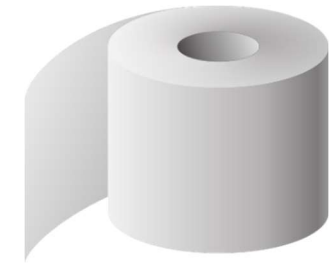




60 s Challenge Nr.09

Um Körper & Beine



Link:

Der Videolink stand nur intern zur Verfügung

Darum geht's:

Bei dieser Challenge dreht sich alles um Koordination, Beweglichkeit und Konzentration.

Wieder gibt es verschiedene Schwierigkeiten, die natürlich unterschiedlich viele Punkte geben.

Maximal braucht ihr 3 Rollen.

Die Rollen wandern im Lauf der Übung um den Oberkörper, das rechte und das linke Bein.

Interesse geweckt? Dann lest die Regeln durch, schaut euch die Bilder und das Video an und los geht's mit dem Üben. VIEL SPASS!

Regeln und Hinweise im Überblick:

1. Zu der Challenge:

Der Ablauf der Übung ist mit einer, zwei oder drei Rollen genau gleich, aber eben unterschiedlich schwer. Ihr startet mit einem Turm aus Rollen, von denen ihr nur die unterste festhalten dürft. Die Rollen dürfen natürlich in keiner Weise mit einander verbunden sein. Nun beginnt ihr die Rolle/n rechts oder linksrum um den Rücken herum zu führen. Hinter dem Rücken übergebt ihr die Rollen von der einen in die andere Hand. Dann geht es unter dem rechten/linken Bein durch und auch hier wechseln die Rollen die Hand. dann geht es unter dem linken/rechten Bein durch, ebenfalls mit Handwechsel. Nun seid ihr wieder in der Ausgangsposition, aber die Rollen sind in der anderen Hand. Für die nächste Runde bitte unbedingt beachte, dass ihr die **RICHTUNG WECHSELN** müsst. Nach jeder Runde! Wenn der Turm runterfällt, dürft ihr ihn wieder aufbauen. Wenn ihr euch einmal für eine bestimmte Anzahl Rollen (1, 2, 3) entschieden habt, könnt ihr während der 60s nicht mehr wechseln. Wenn ihr vergesst die Richtung zu wechseln, gibt's dafür nur die halbe Punktzahl.

2. Wertung:

Gewertet wird jede vorgeschriebene, vollständige und geglückte Umrundung eines Körperteils. Bis zu der Ausgangssituation mit den Rollen vor dem Körper bekommt man also 3 x Punkte. Je nach dem, ob die Übung mit einem Turm aus 1, 2 oder 3 Rollen durchgeführt wird, bekommt ihr 1, 3, 5 Punkte pro Umrundung. Wenn der Turm runter fällt, dürft ihr ihn wieder aufbauen und an derselben Stelle weitermachen (dann keinen Punkt für diesen missglückten Teil der Übung) oder ihr wiederholt den letzten Teil der Übung und bekommt dann auch die Punkte für diesen Teil.

3. Zum Video:

Das Video muss die gesamte Übung zeigen und darf während der 60 s **keinen Schnitt** enthalten. Im Video sollten alle Teile der Übung zu sehen sein. Außer natürlich die, die hinter dem Rücken stattfinden.

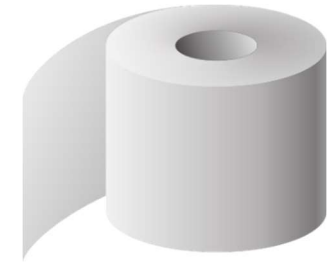
4. Abgabetermin ist der:

Sonntag 07.06.20

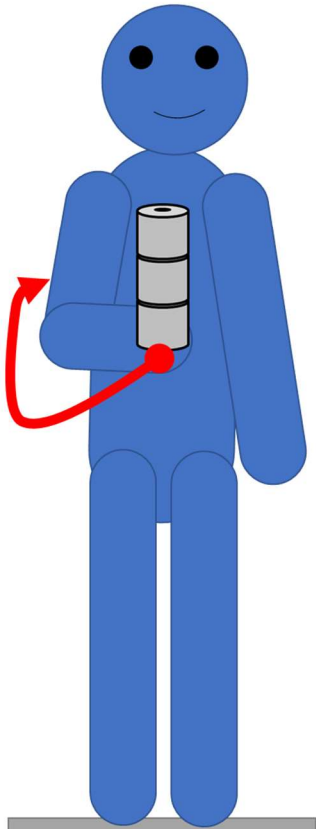
18:00 Uhr



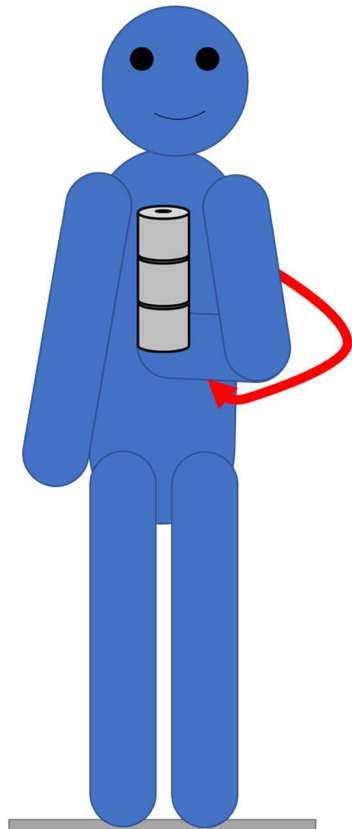
60 s Challenge Nr.09 Um Körper & Beine



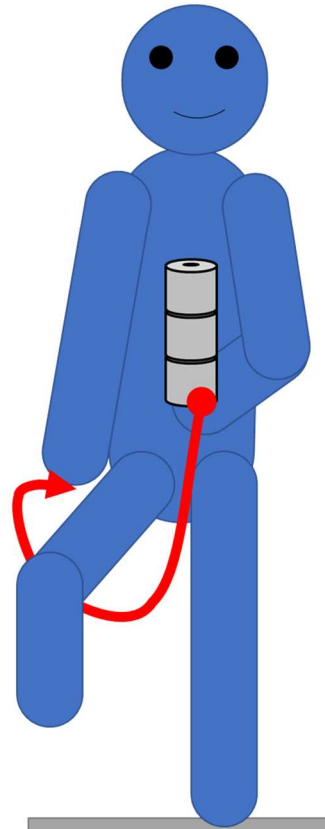
Ausgangsposition, dann
hinter den Rücken führen
und dort Handwechsel ...



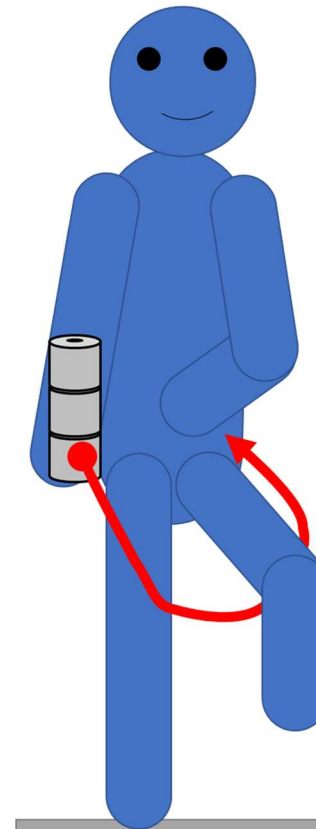
Nach Handwechsel nach
vorne führen und von dort
weiter zum dem
gegenüberliegenden Bein ...



Unter diesem Bein hindurch,
Handwechsel und wieder in
die Ausgangsposition ...



Von dort unter dem anderen
Bein hindurch und
Handwechsel ...



Die Ausgangsposition ist
wieder erreicht, allerdings
mit der anderen Hand. Nun
von neuem, nur anders herum.
Wdh. ...

