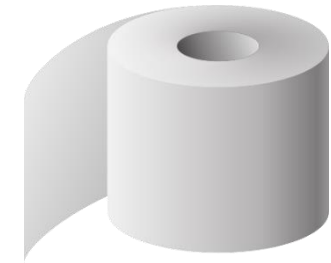




# 60 s Challenge Nr.01 180° Wurf Challenge



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

## Darum geht's:

Auf einer Hand (oder beiden Händen) stapelt ihr zwei Klopapierrollen. Die untere haltet ihr fest, die obere liegt auf.

Die Aufgabe ist nun, die obere Klopapierrolle in die Luft zu werfen und nach einer 180° (also einer halben) Drehung wieder auf der unteren Klopapierrolle aufzufangen.

Gezählt wird die Anzahl der Male, die es klappt, ohne dass die Rollen euren Oberkörper oder die andere Hand berühren. Fällt die Rolle runter, dürft ihr sie aufheben und weiter machen.

## Regeln und Hinweise im Überblick:

### 1. Zu der Challenge:

- Die Challenge gibt es in zwei Schwierigkeiten. Entweder ihr macht es mit beiden Händen synchron (jeweils zwei Rollen), oder nur mit einer Hand. Der Vorteil, wenn ihr es mit beiden Händen synchron macht ist, dass ihr auch doppelt so viele Punkte bekommen könnt. Dafür ist es aber eben auch schwerer.
- Wird nur eine Hand verwendet (also 2 Rollen), dann muss nach 30s die Hand gewechselt werden.
- Wird mit 2 Händen (also 4 Rollen) begonnen, dann müssen alle Würfe synchron erfolgen, allerdings gibt es auch 1 Punkt, wenn nur einer der Würfe gültig war.

### 2. Wertung:

- Ein Wurf ist gültig, wenn:
  - die obere Rolle aus der Ausgangsposition hochgeworfen wurde.
  - die obere Rolle eine 180° (halbe) Drehung gemacht hat.
  - die obere Rolle wieder in der Ausgangsposition auf der unteren landet.
  - die andere Hand nicht zur Hilfe verwendet wurde.
  - die obere Rolle nicht den restlichen Körper berührt hat (außer die eine Hand)

### 3. Zum Video:

Das Video muss die gesamte Übung zeigen und darf während der 60 s **keinen Schnitt** enthalten. Im Video sollten die gesamte Wurfhöhe, euer Oberkörper und die andere Hand sichtbar sein.

### 4. Abgabetermin ist der:

11.04.2020

18:00 Uhr

