



60 s Challenge Nr. 10

Rennt Leute! Rennt!

Letzte Challenge vor der großen Abschlusschallenge



Videolink:

Dieser stand leider nur intern zur Verfügung

Darum geht's:

Ihr denkt euch vielleicht: „Rennen?“

Ihr müsst natürlich nicht wirklich rennen, sondern in der Liegestützposition auf der Stelle eure Beine bewegen.

Wie das genau geht, erfahrt ihr in den Regeln, den bildchen und dem Video.

Viel Spaß beim Üben!

Übrigens: Das ist die letzte „reguläre“ Challenge bevor es nächste Woche zur „großen Abschlusschallenge“ kommt

Regeln und Hinweise im Überblick:

1. Zu der Challenge:

Die Startposition ist auf dem Bauch liegend. Zwei Klopapierrollen liegen so am Körper, dass eure Arme ausgestreckt sind. Die Arme berühren in der Startposition die Rollen. Sobald es los geht, dürft ihr die Arme nach vorne nehmen und in eine saubere Liegestützposition gehen. Nun zieht ihr abwechselnd ein Bein nach vorne, und zwar so weit, dass euer Fuß über der jeweiligen Rolle ist. Ihr dürft die Rollen berühren, müsst es aber nicht unbedingt. Wer den Fuß allerdings nicht bis über die Rolle führt, bekommt Abzug. Ihr müsst die Füße jedes Mal abwechseln!

2. Wertung:

Punkte gibt es für jedes Mal Füße vorziehen, sofern der jeweilige Fuß über der entsprechenden Rolle war und die Rolle nicht umgeworfen wurde. Ihr müsst nach jedem Mal das Bein wechseln.

3. Zum Video:

Das Video darf während der 60s keinen Schnitt enthalten. Bitte filmt dieses Mal von der Seite, damit wir die richtige Ausführung mit den Füßen kontrollieren können.

4. Abgabetermin:

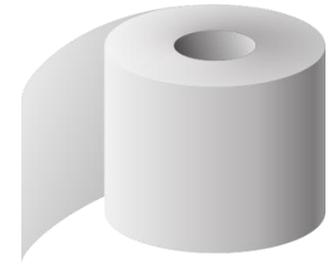
Sonntag: 14.06.2020

18:00 Uhr

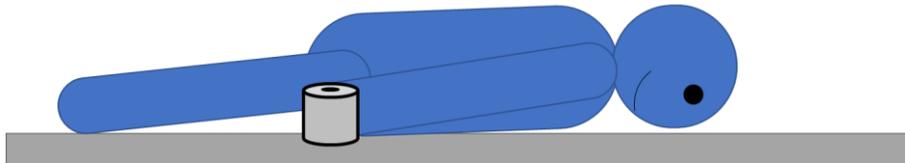


60 s Challenge Nr. 10

Rennt Leute! Rennt!

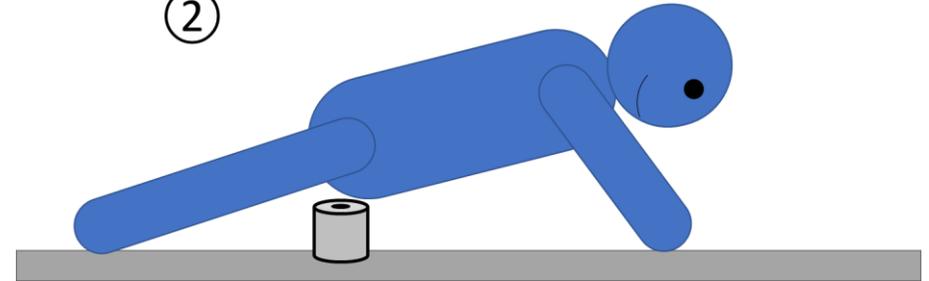


①



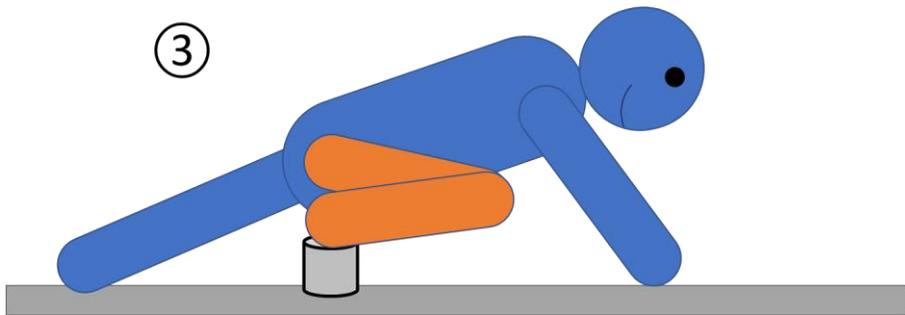
Ausgangsposition: Auf dem Bauch liegend, Arme nach hinten gestreckt.

②



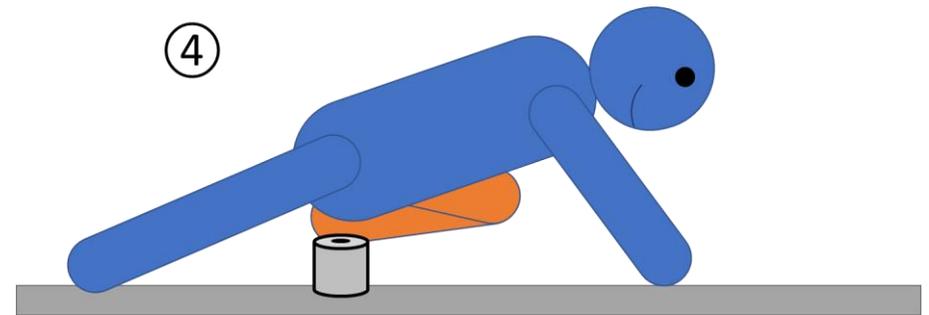
Auf „Los“ geht's los

③



Rechtes Bein vor. Fuß über der Rolle.

④



Linkes Bein vor. Fuß über der Rolle.

wdh. ...