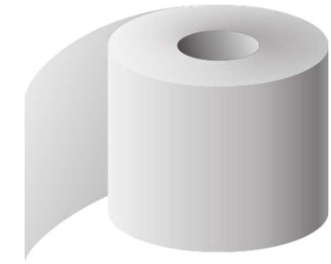




# 60 s Challenge Nr.7

## Balanceparkour



Die links sind leider nur für interne Zwecke gedacht.

### Darum geht's:

Die Balance steht bei dieser Challenge im Mittelpunkt. Im ersten Teil der Challenge, muss eine Klopapierrolle auf dem Fuß balanciert werden und durch einen kleinen Parkour geführt werden. Im anderen Teil der Challenge, muss die Klopapierrolle weiterhin auf dem Fuß balanciert werden, aber dieses Mal derselbe Parkour „durchhüpft“ werden. Nach 30 s wird das Bein gewechselt.

Schafft ihr es?

Viel Spaß beim Üben

### Regeln und Hinweise im Überblick:

#### 1. Zu der Challenge:

Zwei Klopapierrollen werden in einem Abstand von ca. 0,5 m bis 1 m (so wie komfortabel) auf den Boden gelegt. Diese dürfen dann für die 60 s nicht mehr verschoben werden. Die dritte Rolle wird zu Beginn auf den Fuß gelegt.

Auf einem Bein stehend wird die Rolle auf dem Fuß balanciert und in einer Acht um die beiden Rollen herumgeführt. Die Klopapierrolle darf in keiner Weise an den Füßen befestigt werden. Schuhe, Socken oder Barfuß - ist alles erlaubt.

Nachdem die Acht einmal mit dem Fuß abgefahren wurde, wird sie hochgeschossen und mit den Händen gefangen. Dann kann damit begonnen werden, den gleichen Parkour wie davor einbeinig „abzuhüpfen“ (!Achtet auf evtl. rutschigen Boden!). Nachdem auch diese Acht erfolgreich absolviert wurde, kann wieder zur ersten Variante gewechselt werden. Dazu darf die Rolle wieder auf den Fuß gelegt werden. Nach 30 s muss der Fuß gewechselt werden. Fällt die Rolle runter, muss an der gleichen Stelle weiter gemacht werden. Genauso auch beim Hüpfen auf einem Bein.

#### 2. Wertung:

Punkte gibt es für jede Umrundung der Rolle. Außerdem einen Bonuspunkt, wenn die gesamte Acht fehlerfrei ausgeführt wurde. Demnach sind es dann 3 Punkte für eine vollständige Acht. Beide Varianten (hüpfend oder auf Fuß geführt) geben gleichviele Punkte.

#### 3. Zum Video:

Das Video darf während der ganzen 60 s keinen Schnitt enthalten. Es muss mindestens eure Hände und eure Füße sowie die gesamte Acht zeigen.

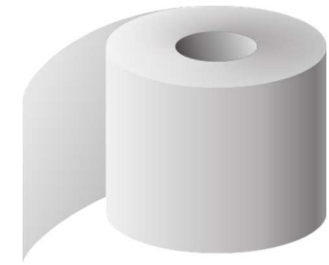
#### 4. Abgabetermin:

Samstag: 23.05.2020

18:00 Uhr

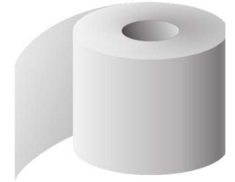


# 60 s Challenge Nr.7 Balanceparkour



## Übersichts-Punktetabelle

Schwierigkeitsstufe	Erklärung	Punkte
Klopapierstrecke	Die Klopapierrolle, die auf dem Fuß balanciert wird, wird in einer Acht um die beiden am Boden liegenden Rollen geführt.	Erfolgreiche Ausführung: 1 Punkt pro umrundeter Rolle + 1 Punkt für vollständige Acht
Hüpfstrecke	Die Klopapierrolle wird weiterhin auf dem Fuß balanciert, jetzt hüpfst ihr aber einbeinig in einer Acht um die beiden am Boden liegenden Rollen herum.	Erfolgreiche Ausführung 1 Punkt pro umrundeter Rolle + 1 Punkt für vollständige Acht



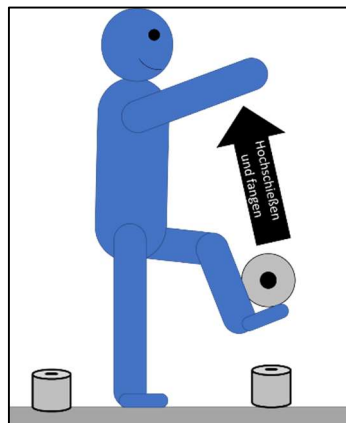
Der Balance Parkour von oben:

Die 8 mit dem Fuß auf dem die Kloppapierrolle liegt abfahren.

①  
1 Punkt

②  
1 Punkt

+ 1 Punkt  
falls Schritt 1 und Schritt 2 hintereinander funktioniert haben



Der Balance Parkour von oben:

①  
1 Punkt

②  
1 Punkt

+ 1 Punkt  
falls Schritt 1 und Schritt 2 hintereinander funktioniert haben