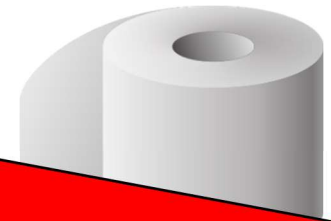




# 60 s Challenge Nr.08

## Fisch Fischiger am Fischigsten



NEU:  
Einsendeschluss geändert!

Die Links zu den Videos stehen leider nur intern zur Verfügung

### Darum geht's:

Ich weiß, für viele von euch ist das eine der liebsten Kraftübungen, daher durfte sie natürlich auch bei den Challenges nicht fehlen: Fisch.

Wie üblich machen wir natürlich nicht einfach nur die Übung, sondern nebenbei sind noch so allerlei Klopapierrollen zu stapeln. In diesem Fall von einem vorderen Turm, auf zwei hintere Türme.

Interesse geweckt?

Dann lest die Regeln, schaut das Video und ab geht's zum Üben 😊!

### Regeln und Hinweise im Überblick:

#### 1. Zu der Challenge:

Die Fischposition muss während des gesamten Videos gehalten werden. Das heißt, in Bauchlage liegend, Oberkörper und Beine anheben.

Für diese Challenge braucht ihr mindestens 4 Klopapierrollen, 5 wären ideal. Die 5. Rolle darf aber auch durch einen anderen Gegenstand, z.B.: einen Ball ersetzt werden.

In der Ausgangsposition steht ein Turm aus 4 Klopapierrollen vor eurem Kopf + die 5. Rolle auf dem Boden. Dann beginnt ihr mit beiden Händen den Turm abzubauen und zwei Türme jeweils rechts und links eurer Hüfte aufzubauen. Sind die beiden Türme fertig, müsst ihr die 5. Rolle einmal hinter dem Rücken um euren Körper drehen. Danach dürft ihr die beiden Türme wieder vor eurem Körper zu einem Turm zusammenbauen. Pro Hand, darf immer nur eine Rolle transportiert werden, aber ihr dürft mit beiden Händen gleichzeitig arbeiten. Fällt ein Turm um, **muss** er wieder aufgebaut werden. Das gibt zwar keinen Abzug, aber kostet eben Zeit - deshalb das **muss**. Pause machen ist erlaubt.

#### 2. Wertung:

Pro Schritt der Übung gibt es einen Punkt. D.h., da das Ab- bzw. Aufbauen von 2 Rollen des Turms mit beiden Händen gleichzeitig erfolgt, gibt es für diesen Schritt einen Punkt und für das Umkreisen des Oberkörpers hinter dem Rücken ebenfalls einen Punkt (=> Tabelle).

#### 3. Zum Video:

Das Video darf während der 60 s keinen Schnitt enthalten und muss euren ganzen Körper zeigen.

#### 4. Abgabetermin:

**Sonntag: 31.05.2020**

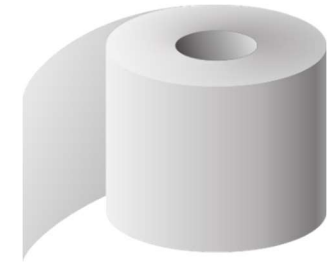
**18:00 Uhr**

**(Challenge 09 kommt dann bis Montagabend)**



# 60 s Challenge Nr.08

## Fisch Fischiger am Fischigsten



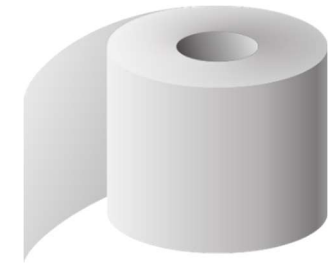
### Übersichts-Punktetabelle

Einzelsschritte	Erklärung	Punkte
①	Turm von vorne nach hinten bauen (2x)	(2x) 1 Punk
②	Klopapierrolle um Oberkörper drehen (1x)	1 Punk
③	Turm von hinten nach vorne bauen (2x)	(2x) 1 Punk
④ = ②	Klopapierrolle um Oberkörper drehen (1x)	1 Punk
wdh...		

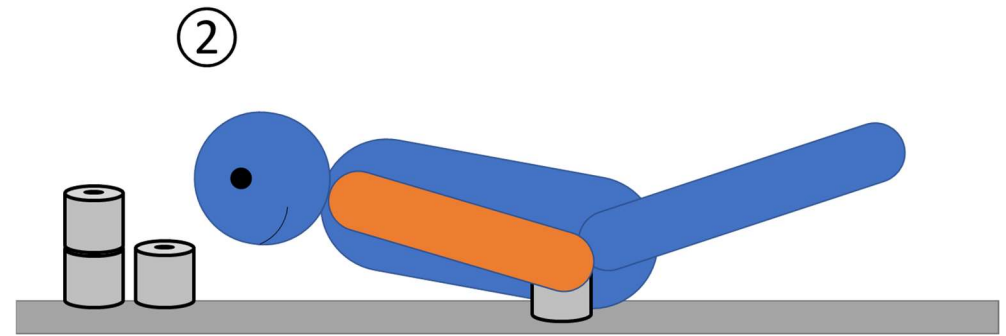
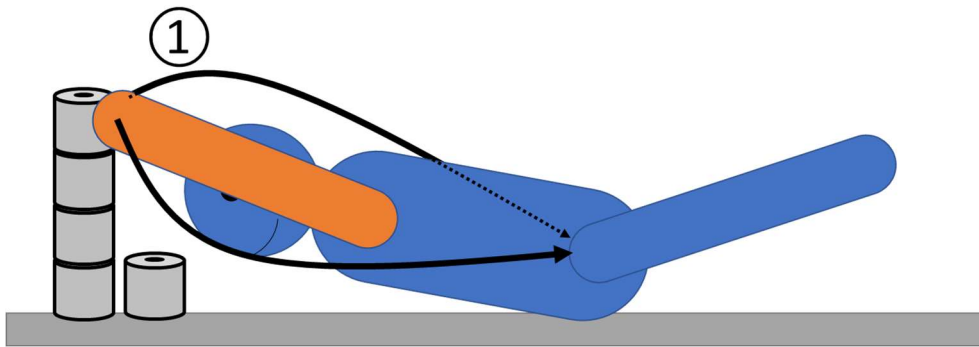


# 60 s Challenge Nr.08

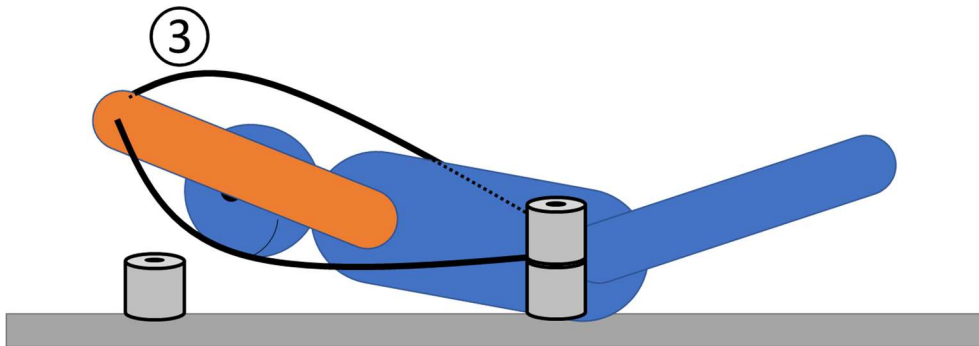
## Fisch Fischiger am Fischigsten



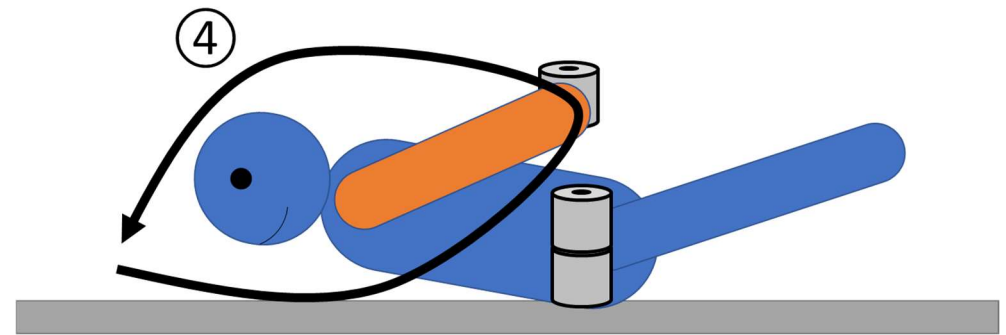
Hinweis: Bildnummern stimmen nicht mit „Einzelschritt Nummern“ der Übersichtstabelle überein.



=> mit je einer Hand eine Klopapierrolle von vorne nach hinten bewegen.



=> erneut mit je einer Hand eine Klopapierrolle nach hinten bewegen

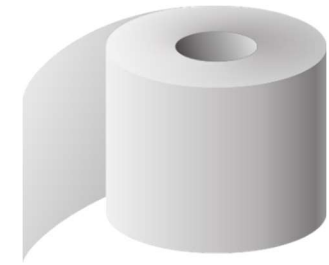


=> die 5. Rolle einmal um den Oberkörper kreisen und vorne wieder ablegen

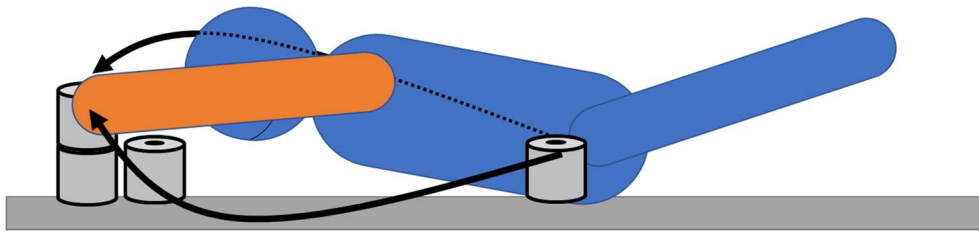


# 60 s Challenge Nr.08

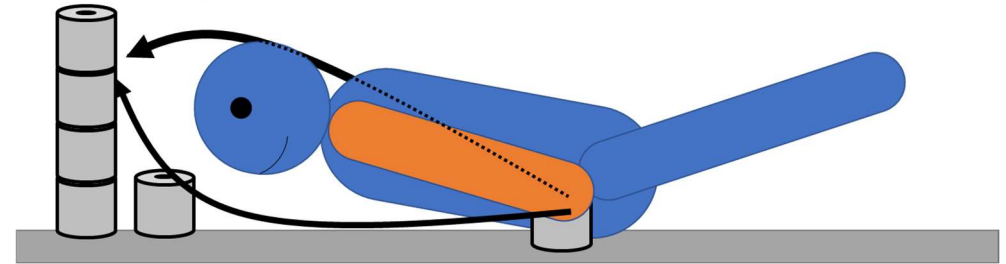
## Fisch Fischiger am Fischigsten



5

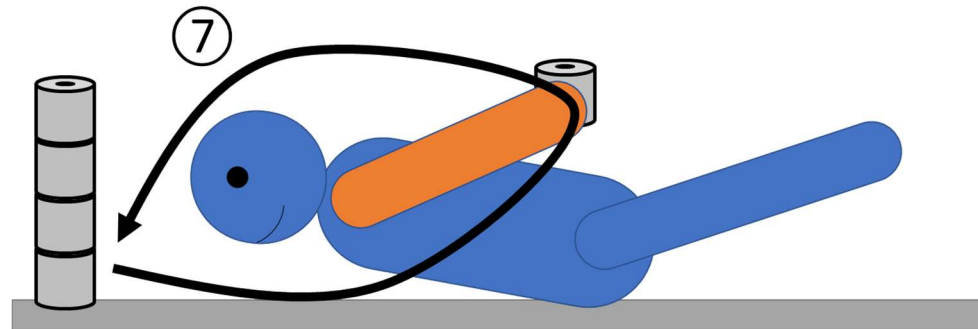


6



=> Die Klopapierrollen wieder von hinten nach vorne stapeln (immer nur eine Rolle transportieren).

7



=> Die 5. Rolle einmal um den Oberkörper kreisen und wieder vorne abstellen.