

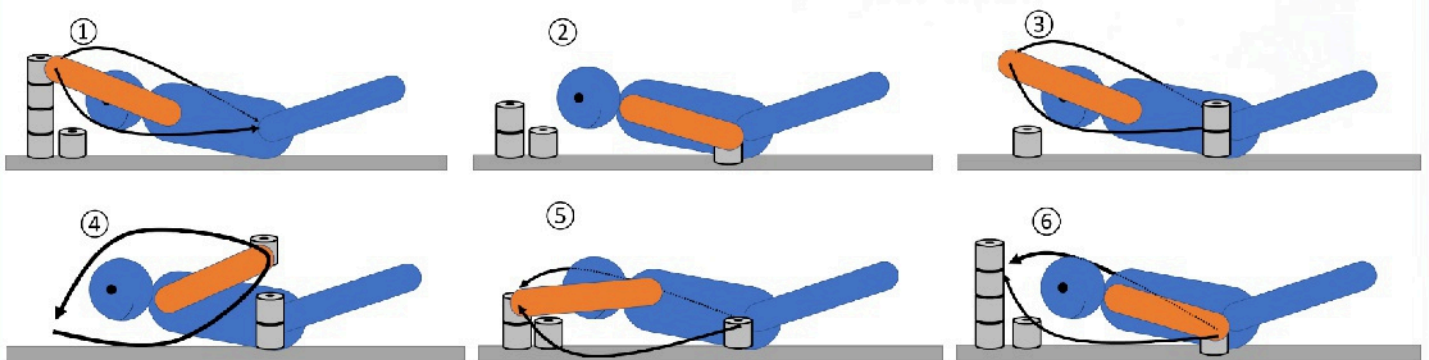
# CHALLENGE 1

## Fisch-Übung

Die erste Challenge beruft sich auf die Fisch-Übung, bei der in Bauchlage die Arme und Beine angehoben werden. In dieser angespannten Position werden Gegenstände zu Türmen aufgebaut und wieder abgebaut. Dabei darf die Fisch-Position zu einer Sekunde unterbrochen werden. Wer schafft in einer Minute mehr Runden aus Turmabbau und Turmaufbau?

Eine Runde wird hier in Bildern gezeigt, eine halbe Runde beschreibt den Bewegungsablauf bis Bild 4. Pro Runde können 2 Punkte auf dem Spielplan eingetragen werden, für angefangene halbe Runden kann ein Punkt eingetragen werden. Anstelle der Klopapierrollen können auch DVDs, Bücher oder andere Gegenstände verwendet werden.

Viel Erfolg!



Die Fischposition (Bauchlage liegend, Oberkörper und Beine angehoben) muss, während der gesamten Challenge gehalten werden. Für die Challenge benötigt ihr mindestens 4 Rollen/Gegenstände, besser wären fünf. Allerdings kann die fünfte Rolle auch durch z.B. einen Ball ersetzt werden.

In der Ausgangsposition steht ein Turm aus vier gestapelten Rollen vor eurem Kopf, die fünfte Rolle ist auf dem Boden. Dann beginnt der Turmabbau. Mit beiden Händen baut ihr den Turm vor eurem Kopf ab und stapelt die Rollen zu zwei Türmen links und rechts von eurer Hüfte.

Sind beide Türme fertig, dreht ihr die fünfte Rolle einmal hinter dem Rücken um euren Körper.

Danach baut ihr die beiden seitlichen Türme wieder zu einem Turm vor eurem Kopf auf. An dieser Stelle darf immer nur eine Hand gleichzeitig eine Rolle transportieren.

Fällt ein Turm um, muss er wieder aufgebaut werden und ihr beginnt von vorne. Eine Runde ist beendet, wenn der Turm wieder vollständig vor eurem Kopf aufgebaut ist.

Viel Erfolg!