

CHALLENGE 2

Liegestützen

Die zweite Challenge hat ebenfalls eine klassische Kraftübung als Grundlage. Liegestützen sind seit vielen Jahren eine beliebte Übung um die Brust, Schulter und Armmuskulatur zu trainieren. Daher besteht die zweite Challenge aus einer spielerischen Herangehensweise an diese Übung – zudem steht auch der koordinative Übungsaspekt durch Turmaufbau und Turmabbau ebenfalls im Vordergrund. Wer schafft in einer Minute mehr Runden aus Turmabbau und Turmaufbau?

Sollte die Übung der klassischen Liegestütze zu schwierig sein, kann die Übung auch auf den Knien ausgeführt werden. Eine Runde wird hier in Bildern gezeigt, eine halbe Runde beschreibt den Bewegungsablauf bis Bild 7. Ein Wechsel zwischen den Ausführungen ist immer nur nach einer vollständigen Runde möglich. Die Punktevergabe zeigt die Tabelle:

Ausführung	Auf Knien ausgeführt	Klassische Liegestütze
Bis Bild 7 (1/2 Runde)	1	2
Komplette Runde	2	4

Trage deine erreichte Punktzahl in dem Spielplan auf die Sitzfläche des zweiten Schlittens ein.

Anstelle der Klopapierrollen können auch DVDs, Bücher oder andere Gegenstände verwendet werden.

Viel Erfolg!

Ablauf der Challenge in Worten:

Ein Turm von 3 Rollen steht mittig zwischen den Armen und der Körper befindet sich in der Liegestützposition. Während der Wiederholungen der Liegestützen entsprechend der Abbildungen links oder rechts vom Stapel mit der Nase Richtung Boden gehen. Dann mit dem Abbau der Rollen beginnen. Je nachdem, ob die Rolle links oder rechts gestapelt wird, entsprechend der Abbildung links oder rechts mit der Nase zum Boden zu gehen. Nach dem Abbau des Turms in der Mitte mit der Nase zu Boden gehen und dann den Turm wieder aufbauen.

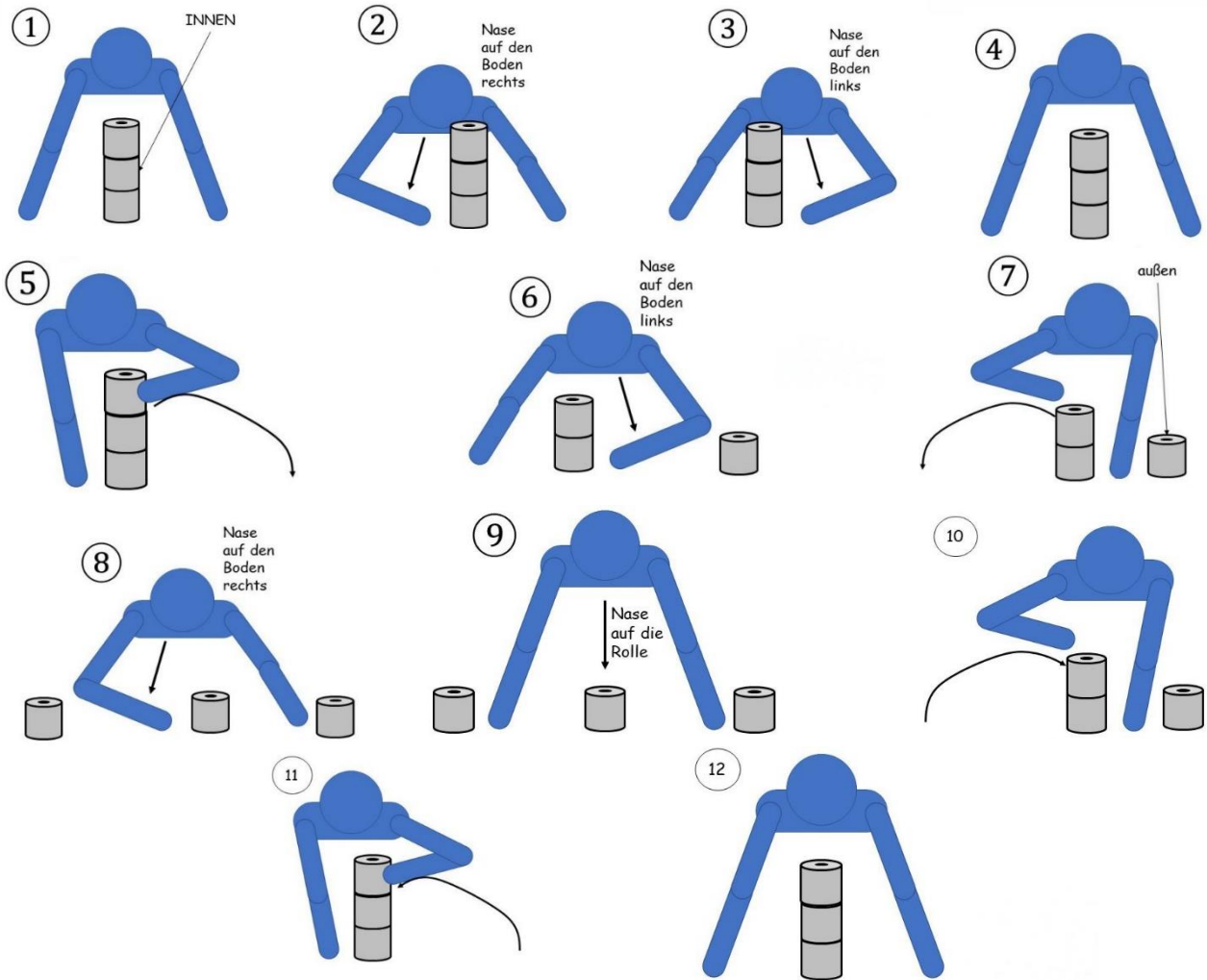
Fertig!

Die bebilderte Anleitung findest du auf der nächsten Seite des Dokuments.



CHALLENGE 2

Liegestützen



Ablauf der Challenge in Worten:

Ein Turm von 3 Rollen steht mittig zwischen den Armen und der Körper befindet sich in der Liegestützposition. Während der Wiederholungen der Liegestützen entsprechend der Abbildungen links oder rechts vom Stapel mit der Nase Richtung Boden gehen. Dann mit dem Abbau der Rollen beginnen. Je nachdem, ob die Rolle links oder rechts gestapelt wird, entsprechend der Abbildung links oder rechts mit der Nase zum Boden zu gehen. Nach dem Abbau des Turms in der Mitte mit der Nase zu Boden gehen und dann den Turm wiederaufbauen. Danach ist eine Runde beendet und du kannst wieder von vorne anfangen.