

# CHALLENGE 3

## Plank-Challenge

Die ambivalenteste Übung von allen ist wahrscheinlich die Plank-Übung. Sie wird von vielen geliebt und auch gehasst, doch sie ist unerlässlich, wenn sowohl die Bauchmuskulatur als auch die Stabilität, Körperspannung und Kraft in den Schultern und Armen trainiert werden soll. Da der Bewegungsablauf dieser Challenge nicht allzu schwierig ist, wird die Bepunktung an dieser Stelle etwas komplizierter. Ihr braucht für die Ausführung der Challenge keine weiteren Gegenstände, eine Isomatte kann hilfreich sein, damit der Untergrund angenehmer wird.

Wir beginnen alle zunächst mit einem Side-Plank auf der einen Seite. Nach 30 Sekunden wechseln wir auf die andere Seite. Zum Abschluss machen wir 30 Sekunden einen hohen Plank in der Liegestützposition. Für diesen Teil bekommt ihr schonmal 3 Punkte, wenn ihr ihn ohne Zwischenfälle und am Stück geschafft habt.

Dann kommt die Hauptchallenge. Haltet den unteren Plank bzw. Unterarmsstützposition so lange wie möglich, ohne mit euren Knien den Boden zu berühren. Bleibt mit eurem Körper gerade und bildet eine Linie von Kopf bis Fuß. Pro angefangene 20 Sekunden bekommt ihr einen Punkt, für jede Minute, die ihr den Plank haltet, nochmal 2 Punkte dazu. Maximal sind bei der Challenge Punkte möglich. Die Tabelle soll euch nochmal einen genauen Überblick über die Punkteverteilung geben.

Schreibt eure erreichten Punkte in das entsprechende Feld auf dem Spielplan.

Ausführung	Punkte
Sideplank 30 Sekunden	Pro Seite 1 Punkt = 2 Punkte
High Plank 30 Sekunden	1 Punkt
Low/normaler Plank	Pro 20 Sekunden 1 Punkt Pro Minute + 2 Punkte

Bsp: Lisa führt die erste Challenge (Side und hoher Plank durch) und hält den Plank anschließend für 1 min und 20 Sekunden. Sie erhält dann für den ersten Teil 3 Punkte und für den Plank im Anschluss pro 20 Sekunden 1 Punkt (=4 Punkte) und für die Minute nochmal 2 Punkte. Dadurch bekommt sie insgesamt 9 Punkte. Ihr könnt aber auch jeder Zeit im Training nachfragen, wie viele Punkte ihr eintragen sollt.

Viel Erfolg!

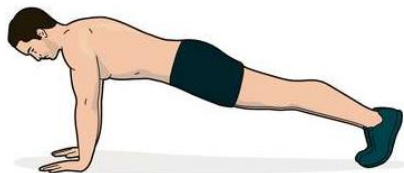


Abb. 1: Hoher Plank (High Plank)



Abb. 2: Normaler Plank (Low Plank)