

# CHALLENGE 4

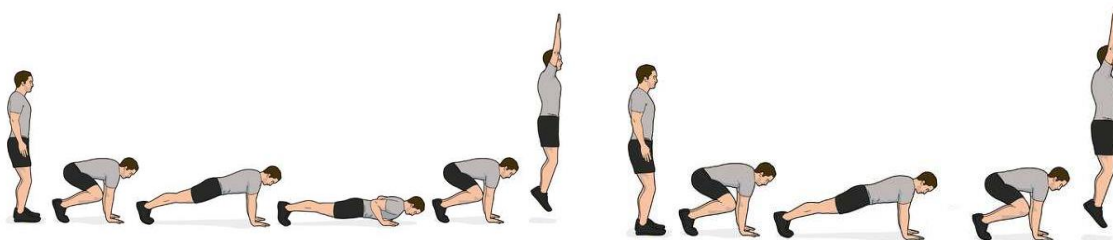
## Burpees

In der heutigen Challenge geht es in erster Linie nicht um Koordination oder das Stapeln von Gegenständen. Heute wird die Ausdauer gefordert. Eine klassische Übung, um den Puls in intensiven Trainings nach oben zu treiben, ist die Burpee-Übung. Neben den klassischen Burpees gibt es zahlreiche weitere Varianten für vereinfachte Versionen. Ihr könnt zwischen den Übungen wählen, sodass ihr die größte Punktzahl erreicht. Es lohnt sich also, die einzelnen Varianten zumindest einmal auszuprobieren, um einen Überblick darüber zu bekommen.

Wir werden auch im Training alle Varianten einmal machen (wobei ihr die meisten schon kennt) und dann werden wir versuchen in 30 Sekunden möglichst viele Wiederholungen zu bewältigen. Die untere Tabelle zeigt den Bewertungsschlüssel, ihr könnt anschließend also schauen, welche Punktzahl ihr euch geben könnt. Ein Wechsel zwischen den Übungen in den 30 Sekunden ist NICHT möglich!

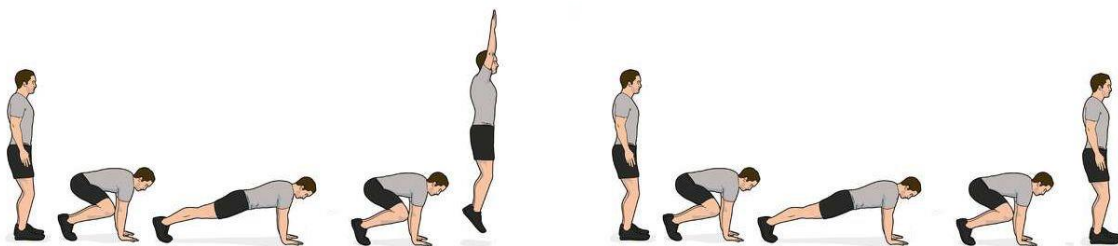
Schreibt eure erreichten Punkte in den entsprechenden Schritten auf den Spielplan. Eine bebilderte Anleitung zu den Burpee-Varianten findet ihr im Folgenden. Viel Erfolg!

Ausführung	Punkteverteilung
Burpee – Vollständig mit Liegestütze + Sprung	Pro Wiederholung = 1 Punkt
Half Burpee – nur in Plank-Position + Sprung ODER Plank Jump + Hampelmann anstelle von Sprung	Pro 2 Wiederholungen = 1 Punkt
Plank Jump – nur in Plank-Position ohne Sprung	Pro 3 Wiederholungen = 1 Punkt



Burpee mit vollständiger Ausführung, Liegestütze in der unteren Position

Plank Jump mit Hampelmann in der letzten Position, ohne Liegestütze in der unteren Position



Half Burpee – mit Strecksprung am Ende, ohne Liegestütze in der unteren Position

Plank Jump – ohne Strecksprung und ohne Liegestütze