

CHALLENGE 5

Situp-Challenge

Nach der etwas anstrengenderen Challenge letzte Woche, die vor allem die Ausdauer trainierte, geht es in der heutigen Challenge mal an die Bauchmuskeln. Die klassischste Bauchmuskelübung, die jeder schon seit klein auf kennt, sind Situps. Aus diesem Grund werden wir im heutigen Training eine Situp-Challenge starten, bei der die Wiederholungszahl gewertet wird.

Auch hier gibt es verschiedene Ausführungsalternativen, ihr könnt zwischen den einzelnen Varianten wählen. Beginnen werden wir alle mit 10 seitlichen Situps/Crunches auf jeder Seite. Für diese 20 Wiederholungen bekommt ihr schonmal 2 Punkte, wenn ihr sie alle durchhaltet. Aufbauend darauf versuchen wir in 30 Sekunden so viele Situps, eurer Variante, wie möglich zu machen.

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

Ausführung	Punkteverteilung
Side Crunch 10/Seite	ALLE IN DER 1. RUNDE = 2 Punkte
Crunches (nicht ganz hoch)	Pro 2 Wiederholungen = 1 Punkt
Sit Up + Gewicht und ganz hoch	Pro 1 Wiederholungen = 1 Punkt
Sit up + Toe Reach	Pro 1 Wiederholungen = 1 Punkt



Side Crunches (Füße auf dem Boden aufstellen, mit der linken Hand das rechte Knie berühren und mit der rechten Hand das linke Knie)

Crunches (Bewegung, bis Bauchmuskeln komplett angespannt sind, dann wieder zum Boden gehen)



Situp + Gewicht (mit Buch oder Gewicht, aufsetzen in die vertikale Position)

Situp + Toe Reach (aufsetzen und noch nach vorne an die Zehen/Unterschenkel) fassen

