



Hallo,

für diese Woche haben wir für Euch eine weitere Turn - Challenge!
Diesmal unter dem Motto "Wer schafft es am längsten?", um damit auch gleichzeitig ein bisschen Eure Ausdauer und Spannung zu trainieren.

Ausdauer - Challenge

Wer von euch schafft es am längsten...??

1. - im Handstand an der Wand zu stehen?
dabei natürlich die Spannung halten, Arme gerade, Füße strecken und nicht ins Hohlkreuz fallen!
2. - im Wandsitz an der Wand zu sitzen?
hier im rechten Winkel zur Wand sitzen, den Rücken grade halten und die Arme zuerst locker auf den Schoß legen.
Wem diese Aufgabe zu einfach erscheint, der hält die Arme einfach ausgestreckt neben den Ohren nach oben.
3. - den Schwebesitz zu halten?
auch hier die Füße strecken und (wenn möglich) den Schwebesitz halten ohne mit den Händen abzustützen
4. - eine schöne Standwaage zu halten, ohne zu wackeln?
5. - Seilzuspringen?
natürlich ohne hängen zu bleiben.
Probiert hier verschiedene Sprünge aus (z.B. auf einem Bein, ohne Zwischensprünge, rückwärts, mit Doppeldurchschlag, und vielleicht klappts ja auch zu zweit?)

Viel Spaß dabei!
Eure Isi

