

## Challenge für die Woche 18.05.-24.05.2020

Die Herausforderungen sind anspruchsvoll. Zur Teilnahme schick uns ein 3 Minuten Video (es müssen nicht alle Übungen drauf sein!) wie Du diese Übungen machst. Schick das Video direkt an deinen Trainer oder mit Angabe deines Trainers an die 0176 - 2213 6429.



### Kinder bis 6 Jahre

- 10 Hampelmänner
- 10 x auf den Bauch legen, wieder aufstehen, hochspringen
- 10 x 2 Schläge, dann auf den Boden tippen und hochspringen
- 5 x Basistritte (Vorwärtstritt, Seitwärtstritt, Rückwärtstritt, Rundtritt; je 5 rechts, 5 links)
- 10 Bauchaufzüge
- 30 Sekunden auf der Stelle laufen und schlagen
- 30 Sekunden Pferdestand

### Kinder bis 13 Jahre

- 20 Hampelmänner
- 20 x auf den Bauch legen, wieder aufstehen, hochspringen
- 10 x Basistritte (Vorwärtstritt, Seitwärtstritt, Rückwärtstritt, Rundtritt; je 10 rechts, 10 links)
- 1 Minute auf der Stelle laufen und schlagen
- 20 Bauchaufzüge
- 1 Minute auf der Stelle laufen und schlagen
- 20 x aus dem Dreipunktstand aufstehen, Kreistritt nach außen, wieder in den Dreipunktstand (20 x rechts, 20 x links)
- 1 Minute Pferdestand

### Jugend/Erwachsene

- 3 x 10 Hampelmannvariationen (Füße kreuzen, Füße vor/zurück, Arme vorne/Seite, ...)
- 3 x 10 Liegestützvarianten (auf Fäusten, Finger, Hände zusammen, ...)
- 3 x 10 Situpvariationen (diagonal, Füße in der Luft, Klappmesser, ...)
- 30 x 2 Schläge, dann auf den Boden tippen und hochspringen
- 20 x aus dem Dreipunktstand aufstehen, Kreistritt nach außen, wieder in den Dreipunktstand (20 x rechts, 20 x links)
- 20 x Basistritte (Vorwärtstritt, Seitwärtstritt, Rückwärtstritt, Rundtritt; je 20 rechts, 20 links)
- 2 Minute Liegestütz halten – ständiger Wechsel auf Fäuste, auf Hände, auf Fäuste, ...
- auf den Rücken legen, Beine gestreckt, Hacken 5 cm über dem Boden, dann Beine weit auseinander (dicht über dem Boden), wieder zusammen, Beine anheben bis 90 Grad, wieder runter bis kurz über dem Boden, ...
- 2 Minuten Pferdestand halten (90 Gradwinkel im Knie!)
- 3 Runden: 1. Runde: 25 Burpees, 25 Kniebeuge, 25 Situps; 2. Runde: jeweils 20; 3. Runde jeweils 15