

## Challenge für die Woche 25.05.-31.05.2020

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 Liegestütz
- 10 Situps
- 10 Hampelmänner
- 2 x Tigerstand, Liegestütz, Pferdestand, Liegestütz, Glaspferdestand, Liegestütz, Glaspferdestand gebeugtes Bein, Liegestütz, mittlerer Katzenstand, Liegestütz, langer Katzenstand, Liegestütz
- 2 x 10 Sekunden Vorwärtstritte, 10 Sekunden auf der Stelle laufen und schlagen
- 5 x Vorwärtstritt, Seitwärtstritt, Rückwärtstritt, Rundtritt
- auf den Rücken legen und mit den Beinen die Zahlen 6 bis 10 schreiben oder alternativ einen Kreis, ein Viereck und ein Dreieck malen

### Kinder bis 13 Jahre

- 10 x Liegestütz und diagonal die Schulter berühren
- 10 x Situp und diagonal Knie und Ellenbogen zusammen
- 20 x Hampelmann
- 20 x Glaspferdestand links vorne, aus dem Stand Schlag links, Tritt rechts (gleichzeitig)
- 20 x Glaspferdestand rechts vorne, aus dem Stand Schlag rechts, Tritt links (gleichzeitig)
- aus Tigerstand (Arme seitlich ausgesteckt) gerade Tritte nach oben mit gestrecktem Bein (10 x rechts, 10 x links)
- 10 x Kranichstand links, Pubu, Kranichstand rechts, ..

### Jugend/Erwachsene

- 3 x 10 Liegestützvarianten (auf Fäusten, Finger, Hände zusammen, ...)
- 3 x 10 Situpvariationen (diagonal, Füße in der Luft, Klappmesser, ...)
- 3 x 10 Hampelmannvariationen (Füße kreuzen, Füße vor/zurück, Arme vorne/Seite, ...)
- 3 x 10 Kniebeugevariationen (Füße zusammen/auseinander, Arme hinter Kopf/ nach vorn gestreckt, ...)
- 20 x Glaspferdestand links vorne, aus dem Stand Schlag links, Tritt rechts (gleichzeitig)
- 20 x Glaspferdestand rechts vorne, aus dem Stand Schlag rechts, Tritt links (gleichzeitig)
- 10 x Katzenstand tief links vorne, aus dem Stand Stich mit der linken Hand und Tritt mit links gegen die Handfläche
- 10 x Katzenstand tief rechts vorne, aus dem Stand Stich mit der rechten Hand und Tritt mit rechts gegen die Handfläche
- vorherige Übung 5 x gesprungen je Seite
- 10 x Kranichstand links, Pubu, Kranichstand rechts, ..
- aus Tigerstand (Arme seitlich ausgesteckt) gerade Tritte nach oben mit gestrecktem Bein (20 x rechts, 20 x links) – Fuß bis auf Kopfhöhe und grader Rücken!
- 3 Runden: 1. Runde: 25 Burpees, 25 Kniebeuge, 25 Situps; 2. Runde: jeweils 20; 3. Runde jeweils 15