

Oberschule **B**odenwerder **C**hallenge 10

Liebe Schülerinnen,

liebe Schüler,

Die 10. Challenge wartet heute auf euch!

Challenge: Wie hoch kommt ihr in die Kerze?

Vorbereitung: Ihr braucht einen Helfer, der euch messen kann. Am besten geht das mit einem Zollstock

Ausgangsstellung: Ihr legt euch auf den Rücken auf den Boden.

Ausführung: Streckt eure Beine so hoch Richtung Decke, wie es geht. Dabei dürft ihr gerne mit den Händen helfen.

Kleiner Tipp: Sobald ihr den Po in die Luft hebt, schiebt ihr euch mit den Händen den Rücken nach oben in die Höhe. Versucht euch so gerade zu strecken, wie es geht.

Sobald ihr die Füße am höchsten Punkt habt muss euer Helfer ablesen, wie hoch ihr gekommen seid.

Zusatzaufgabe: Wenn ihr die Füße schon so weit nach oben geschoben habt, könnt ihr gleich noch eure Beweglichkeit testen. Schafft ihr es jetzt die Füße über euren Kopf abzulegen, so dass eure Knie neben euren Ohren sind und die Fußspitzen den Boden berühren?

Viel Spaß beim Ausprobieren!

Bleibt gesund und fit!

Mit sportlichen Grüßen

Lea Lange

Oliver Hartmann

Fabian Laabs

Morgen folgt eine neue Challenge!