

Oberschule **B**odenwerder **C**hallenge 14

Liebe Schülerinnen,

liebe Schüler,

Und hier folgt Challenge 14. Heute geht es um etwas Spaß und Balance.

Challenge: Welche Alltagssituationen könnt ihr machen, wenn ihr dabei ein Buch auf dem Kopf balanciert?

Vorbereitung: Ihr braucht ein Buch. Es sollte etwa DIN A4 sein und nicht zu schwer.

Ausgangsstellung: Gibt es dieses Mal nicht. Einfach ausprobieren, wann und wo ihr wollt.

Ausführung: Ihr legt das Buch auf euren Kopf. Dann versucht ihr eure normalen Bewegungen auszuführen, ohne dass das Buch herunter fällt.

Beispiele:

- Beim Zähne putzen
- Beim Essen
- Beim Treppen steigen
- Beim Fernsehen schauen

Viel Spaß beim Ausprobieren!

Bleibt gesund und fit!

Mit sportlichen Grüßen

Lea Lange

Oliver Hartmann

Fabian Laabs

Nach dem Wochenende folgt am Montag die nächste Challenge. Auf in ein schönes Wochenende!