



Corona-Dauer-Challenge

Die nachfolgenden Corona-Dauer-Challenges können absolviert werden. Das Ziel ist es, dass man neben der Corona-Wochen-Challenge jeden Tag die Dauer-Challenges weiterführt. Natürlich dürfen eure Eltern und Geschwister auch mitmachen.

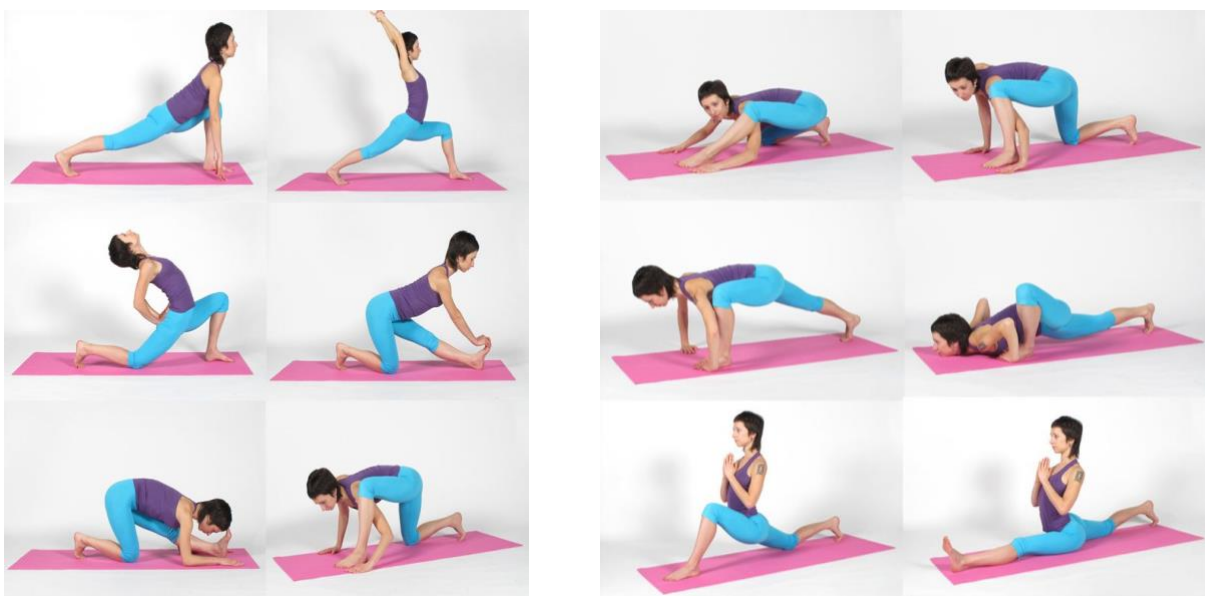
1. Plank-Challenge:

Planke jeden Tag ein wenig länger

<u>Jugend B</u>	<u>Jugend A</u>	<u>Aktive</u>
<ul style="list-style-type: none"> • erstes Mal: 30 s • täglich: + 3 s 	<ul style="list-style-type: none"> • erstes Mal: 30 s • täglich: + 5 s 	<ul style="list-style-type: none"> • erstes Mal: 30 s • täglich: + 10 s

2. Spagat-Challenge

Dehne jeden Tag für den Spagat. Führe diese Übungen mind. 30s lang durch.



3. Winkelstütz-Challenge

Winkelstütz



Grätschwinkelstütz



Spitzwinkelstütz



Übe eine der drei Winkelstützarten und halte sie für 2 Sekunden.



Wir wünschen euch viel Spass und Erfolg bei den Challenges.

Die Leiterinnen und Leiter