

Links: [WC-papier challenge @lodeswaef - YouTube](#)

WC-papier challenge @lodeswaef

Wie funktioniert es?

- Bei deinem Abteilungsleiter im Verein anmelden
 - Umbenennen der Excel Datei mit deinem Namen
(CoChallenge_Mai_2021_Max_Mustermann.xlsx)
 - Die Teilnehmerliste mit Namen, Alter,... ausfüllen
 - o **Wenn möglich die Excel Liste mit dem Handy oder dem PC ausfüllen.**
 - Die Übungen ausprobieren und trainieren
 - Höchste Punktzahl in der Teilnehmerliste eintragen
 - Abgabetermin **15.06.2021** bei deinem Abteilungsleiter im Verein nicht vergessen
-
- Du Brauchst 4 Rollen Klopapier
 - Jede Übung wird 30 Sekunden absolviert und die Punkte gezählt.
 - Die Anzahl der Punkte in die Teilnehmerliste eintragen.
 - Ist eine Übung nicht für dich geeignet, einfach mit 0 Punkte eintragen und dann weiter 😊 zur nächsten Herausforderung.
 - Teilnehmerliste bei deinem Abteilungsleiter im Verein abgeben

Die Auswertung:

1. Die Gesamtzahl der Punkte eines Vereins, geteilt durch die Teilnehmerzahl
2. Der Verein mit der größten Teilnehmerzahl
3. Einzelwertungen von Kinder und Jugendlichen (Jahrgänge in der Ausschreibung der Turnfeste)

Preise: Urkunden

Bitte achtet darauf, dass ihr euch aufwärmt und sich keiner Verletzt!

Sollten Übungen mit Rollen zu schwierig sein, dann können diese auch ausgelassen werden. Ist die Höhe der Rollen beim Überspringen zu hoch, kann auch hinter den Rollen die Übung absolviert werden.

Zum Aufwärmen

1. Der Hochstapeler: (je Rolle 1 Punkt)

Eine Rolle nehmen, Sprung mit $\frac{1}{2}$ Drehung, Rolle ablegen und Sprung mit $\frac{1}{2}$ Drehung zurück



2. Seilhüpfen: (je Durchschlag 1 Punkt)

3. Hampelmann (je Rollenübergabe 1 Punkt)

Die Rolle in die rechte Hand nehmen

Beim Hampelmann die Rolle von der rechten Hand in die linke Hand übergeben...
und dann wieder zurück.

BILD !!

Die Herausforderung 1

4. Der Seitstapler: (je Rolle 1 Punkt)

Im Stütz auf der linken Hand, Rolle für Rolle zur anderen Seite stapeln. Dann, im Stütz auf der rechten Hand wieder zurück, usw.



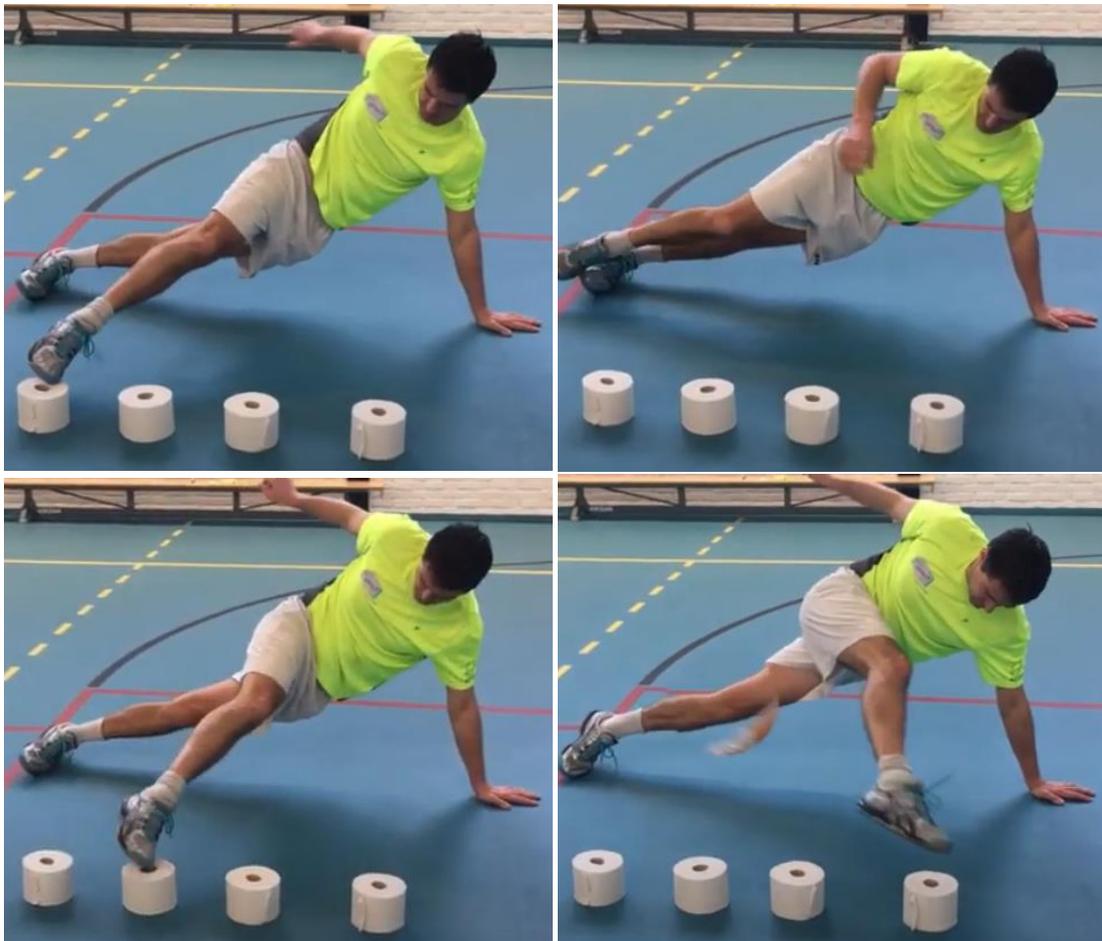
5. Side jump 1: (je Seitenwechsel 1 Punkt)

Mit Beinwechsel über die Rollen springen. Landung links mit dem linken Bein, Landung rechts mit dem rechten Bein. Immer nur auf einem Bein landen. Den zweiten Fuß nicht absetzen!!



6. Seitstütz links: (je Rolle 1 Punkt)

Im Seitstütz (linker Arm) eine Rolle mit den Zehenspitzen antippen, zurück in den Seitstütz dann die nächste Rolle antippen ... Dann wieder von vorne.



7. Seitstütz rechts: (je Rolle 1 Punkt)

Im Seitstütz (rechter Arm) eine Rolle mit den Zehenspitzen antippen, zurück in den Seitstütz dann die nächste Rolle antippen ... Dann wieder von vorne.

8. Bauchmuskel 1: (je Seitenwechsel 1 Punkt)

Im Winkelsitz die Beine gespreizt über die Rollen scheren.

